AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARY

صوت المرأة
مجلة لبنانية شهرية تصدرها جامعة نساء لبنان
ص. ب ١٢٨٤ - بيروت - لبنان

محتويات العدد

		صفحة
نحو انتخابات مثلى	رئيسة التحرير	٤
النشاط المسرحي في باريس (٤)	نجلا عقراوي	٥-٧
ماذا في الندوات الادبية في مصر	ماجدة عطار	٨-٩
افكار متحررة - « افتش عن كلمة »	ليلى بعلبكي	١٠-١١
صفحة من حياة جبران والحويك (١٣)	ادفيك ج. شيبوب	١٢-١٤
الهاربة (قصة)	عارف الخوري	١٥-١٧
الدكتورة ڤون مولر تزور البلدان العربية	قلم التحرير	١٨-١٩
طفولة الموسيقى في القرون الوسطى وعهد النهضة	فضيل ابو النصر	٢٠-٢١
اسبوع الصناعة الوطنية	جنان جارودي	٢٢-٢٣
هل الجنون وراثي ؟	ترجمة فريدا حداد	٢٤-٢٥
في مهرجانات بعلبك هذا الصيف		٢٦-٢٧
كل شهر صورة - عودوا الى الريف	املي ابي راشد	٢٨
مذكرات دوقة وندسور (١١)		٢٩-٣٠
زاوية التربية - انا لست ناجحاً .. ولكن !	نهلة مروّة شومان	٣٢-٣٣
اشهر الاوبرات العالمية - الممثلون المتجولون	سمير شيخاني	٣٤-٣٦
التغذية (٢) الكربوهيدرات	نهى سلمان	٣٧
كيف تسيّرين الرجل حسب هواكِ	تعريب نهاد ليان	٣٨-٣٩
في المجتمعات		٤١-٤٥
احداث العالم في شهر	زيادة عوّاد	٤٦

صورة الغلاف : الممثلة المسرحيه برباره جيفورد من فرقة « اولد فك » الانكليزية، والتي ستقوم بدور بورشيا ، بطلة رواية « تاجر البندقية » لشكسبير والتي ستمثل في مهرجانات بعلبك هذا الصيف .

المديرة المسؤولة :
حنينه طورشا

★

رئيسة التحرير :
ادفيك جريديني شيبوب

★

الناشرون
دار الكتاب
شارع الحمراء ، بناية الهندي
(تجاه الكبّوشية)
ص. ب. ١٢٨٤ - بيروت
تلفون : ٢٥١٠٢

★

الاشتراك
في لبنان وسوريا والعالم العربي
١٥ ل. ل. او ما يعادلها
في الخارج
١٠ دولارات او ما يعادلها
للدوائر الرسمية والمؤسسات
٢٥ ل. ل. او ما يعادلها

الاعلانات : يجري الاتفاق عليها مع الادارة رأسا

العدد السادس - السنة الثالثة عشرة - حزيران (يونيو) ١٩٥٧

كلمة المرأة

نحو انتخابات مثلى

يصدر هذا العدد والمعركة الانتخابية في لبنان على الابواب . انها المعركة الحاسمة ، وعلى المرأة يتوقف – الى حد بعيد – القول الفصل في ممثلي الشعب : من هم ؟ والى اي العناصر ينتمون ؟

ومن الطبيعي الا تكون المرأة قد اتقنت بعد فنون السياسة والدعايات التي ترافق الانتخابات ، فهي حديثة العهد بممارسة حقها السياسي الكامل ، وتنقصها بعد ، كما تنقص الرجل ، الثقافة السياسية والمدنية ، سوى اننا لا ننكر عليها نشاطاً ملحوظاً فاق ما بدر منها في الدورة الانتخابية الماضية ، لأربع سنين خلت . كما وان بين المرشحين للبرلمان اليوم اكثر من امرأة ، وفي هذا الدليل على يقظة المرأة السياسية وادراكها للمسؤولية الملقاة على عاتقها .

الواقع ان مسؤوليتك يا اختي جسيمة اليوم . عليك اولاً ان تردّدي التهمة الطاغية على العقول والقائلة : ان المرأة مجرد آلة بيد زوجها وأبيها ، فتبرهني ، على العكس ، بان لك رأياً مستقلاً ، كونته من واقع امتك ومن حاجة اسرتك ومجتمعك ، في منأى عن اية سلطة ونفوذ .

ثم عليك ان تميزي صديقك من عدوّك – فليكن لك من ماضي كل مرشح ، ومن سمعته الخلقية في المجتمع اكبر معتمَد لانتخابه او خذله :

هل هو ذاك الذي سبق ان اوليته ثقتك ، فخان الامانة ونكث العهد وعبث بمقدراتك وضحى بمصلحتك على مذبح جشعه وأنانيته ؟ فلنحاربه اذن ... ليس عيباً ان نخطىء مرة ، انما العيب كله ان نغبى فنكرر الخطأ ! .

هل هو ذلك المتعصب المتزمّت الذي ليس له من رصيد لوطنيته سوى الطائفية ، يشعل بها نار الحماسة فيلتف حوله صغار العقول ، ضعاف الشخصيات ؟ فلنحجب ثقتنا عنه ..

هل هو متفهم لروح العصر ، يرمق المرأة وحقوقها المدنية بعين الانصاف والتجرد ، غايته البعيدة اشاعة العدالة الاجتماعية والمساواة ؟ فلننتخبه اذن دون تردد ..

هل هو ذلك النقي الصفحة الشريف اليد واللسان – الوطني المخلص الذي يتوخى المصلحة العامة والنهوض ببلاده الى المستوى الرفيع ؟ فلنمنحه اصواتنا في الحال ...

ولا تغرنك يا اختي ، البرامج الطنانة المصطنعة ، والدعايات المغرضة الرخيصة التي لا تذاع الا في المواسم الانتخابية ... ولا تتقيدي بلوائح معيّنة تفرَض عليك فرضاً ولا تخدم مصلحتك .

كوّني لنفسك رأياً خاصاً مستوحى من دراساتك ومقاييسك ولتكن لك الجرأة في التعبير عن رأيك بحرية .

اختي المرأة ، نحن على ابواب المعركة الانتخابية ، وعلى نتائجها يتوقف مستقبل بلادك ورفاهية مجتمعك وأسرتك ، فلا تخيّبي الامال المتجهة نحوك ، وليأت صوتك قوياً صافياً ، معبّراً فقط عن ارادتك ... وضميرك .

رئيسة التحرير

النشاط المسرحي في باريس

بقلم نجلا عقراوي

- ٤ -

"أمفتريون ٣٨" Amphitryon 38

للكاتب الفرنسي جيرودو (Y. Giraudoux)
على مسرح « الكوميدي دي شانزاليزه »

يطل جوبيتر رئيس الآلهة على الأرض يوماً فيرى « ألكمان » (Alcmène) الشابة الفتانة بين ذراعي زوجها « أمفتريون » فينشغف بها ويروق له ان يشتبك معها بمغامرة حبية – وما اكثر مغامراته مع الزوجات الجميلات – وها هو يتهيأ لهذه الرحلة الارضية .. ولكن ألكمان زوجة امينة على العهد تحب زوجها وتأبى مغامرات العشاق ومغازلتهم . فيشير عليه ماركير رسول الآلهة بان يتجلى لها بشكل الزوج المحبوب ليحظى بقبولها اذ لا سبيل للوصول اليها الا بهذه الوسيلة ..

ويُقصي جوبيتر أمفتريون عن زوجته بحجة حرب يدعها تنشب بين اهل « طيبة »

الكمان تقدم لرب الآلهة الصداقة بدلاً من الحب وتقنعه بحديثها العذب ان يقطع العهد الجديد معها

جان جيرودو (١٨٨٢–١٩٤٤)

(Thébes) وجيرانهم ويستفيد من هذه الفرصة ليجتمع بألكمان مدعياً انه أمفتريون وقد اختلس ليلة من ليالي القتال ليكون مع زوجته المحبوبة ... وتؤخذ ألكمان بحبائل الآلهة وتظن نفسها بين ذراعي زوجها وها هي تحمل في احشائها ثمرة هذه الزيارة الالهية – « هركيل » (Hercules) نصف الاله بطل الاجيال المقبلة ..

وفي الضحى يحلو لجوبيتر ان يعيد ذكريات ليلته الماضية واذا « بألكمان » المرأة البسيطة لغز غامض لا يفهمه .. يود ان تُقِرّ هذه المرأة بأن هذه الليلة هي ادهش ليالي حياتها الزوجية فتهز رأسها ساخرة وتذكر سواها من لياليها المدهشات .. يعرض عليها الألوهية وأبهتها فترفضها . يقدم لها الخلود فلا تريده .

– ألا تريدين ان تكوني إلهة او نصف إلهة ؟

– كلا .. ابداً .. ولماذا ؟

– لتطيري على اجنحة الأثير والامواج ..

كمان (فرانسواز كريستوف) المرأة المحدودة، لغز غامض في نظر جوبيتر (جان بيار اومون) ترفض الالوهية والخلود معاً..

– هذا ما تعمله كل زوجة مثقلة بزوج صالح ...

– لتدركي معنى الخلق والعوالم الاخرى ..

– اني لا احب الفضول ... ولم أتُق يوماً لمعرفة ما يعمله الجيران .

– لتكوني خالدة اذاً !..

– خالدة ؟.. وما ينفعني الخلود ؟..

– تتألقين أبداً نجمة ساطعة في سماء الابدية اللامتناهي ..

– شكراً على هذه التقدمة .. كلا .. اني افضل ان اتذوق من مطعوم الكرز في بستاننا .. فان له نكهة خاصة احبها ..

يصوّر لها الموت البارد المخيف فلا تتصدى عنه لانه من نصيب الحياة والاحياء اما الخلود لها وحدها فهو خيانة للجنس البشري ولا حاجة لها به .. وعبثاً يحاول جوبيتر ان ينتشل ألكمان من انسانيتها المحدودة ويفتح عينيها لتتكشف امامها اسرار الوجود الازلية ولكنها تُصر على الرفض وتفضل حدود كيانها البشري الذي ولدت فيه لتتمتع بهنيهاته السعيدة مع زوجها المحبوب .. وتنصحه هي ان يخفف من كلامه الفخم ويعود الى ساحة الوغى حيث يدعوه الواجب لتعود هي الى واجباتها البيتية .. وتفلت من بين يديه دون ان يتسنى له ان يكشف لها عن ذاته الالهية ..

ها « جوبيتر » حائر وقد غُلب على امره امام هذه المرأة البسيطة المكتفية بانسانيتها .. ويكبر ذلك على رب الآلهة فيقرر ان يشرّف الكمان ومدينتها والعالم بزيارة ثانية واضحة لا احتيال فيها ولا خديعة .. سيزورها كجوبيتر ويبهرها بعظمته وجبروته... ويعلن « ماركير » هذا النبأ العظيم فتردده الفيافي والوديان وتحمله الرياح والامواج وينتقل الى مسامع اهل « طيبة » فتأتي العذارى الراقصات الى قصر الكمان مهللات فرحات وتسير وفود الكهنة تردد الشكر والصلاة لرب الآلهة وخالق الاكوان لانه خص مدينتهم بهذا الشرف العظيم ..

ويصل جوبيتر بابهته الالهية الى بيت امفتريون ويعلن ارادته للزوجين الامينين فيتصدى له امفتريون ممانعاً مدافعاً عن حقوقه الزوجية . فيهزأ منه جوبيتر قائلاً :

– او تحارب الآلهة ؟

– نعم

– وما هو سلاحك ؟

– زوجتي ألكمان !..

– حسناً اتركها معي اذاً ..

ويختلي جوبيتر بألكمان ويعلن لها حبه الالهي فيدور بينهما حوار مُنمّق باسلوب رشيق تتجلى منه براعة «جيرودو» ولباقته بسبك العبارات البسيطة الخلابة وانتخابه للكلمة الموسيقية الساحرة فيخلق جواً خيالياً شيقاً تتخلله الفكاهات الطريفة يسيطر على مشاعرنا وينتشلنا من عالمنا العادي الترابي الى عالم الجمال

الخارق – عالم السحر والخيـال . واذا نحن عـلى موعد مع الالهة وجهـاً لوجه نطير على اجنحة الاثير ولكننا لا نلبث ان نهبط من جديد – بسحر كلمة بسيطة – الى هذه الارض فتلمس اقدامنا اديمها الصلب ونرتمي في أحضانها فهي امنا الرؤوف وما طفرتنا الا جولة تواقة الى عالم اللانهاية لنعود الى العالم وفي مشيتنا لمحة من ترنح المغامرة وفي نظرتنا بريق

المشهد الاخير : جوبيتر يعيد ألكمان الى ذراعي زوجها وفي عينيه بريق الاكتفاء ... من المنتصر الآلهة أم المرأة !

من ذلك النور الكامل ...

وينتهي هذا الحوار بانتصار ألكمان المرأة البسيطة على جوبيتر ملك الآلهة فهي تصر على امانتها الزوجية وتفضل الموت على الخيانة وتقدم لسيد الاكوان الصداقة الانسانية المتزنة بدلاً من حب الآلهة الجامح. فيروق لجوبيتر ان يختبر الصداقة الانسانية ويقبل بهذا العهد الجديد بينه وبين هذه الانسانة الضعيفة العنيدة .. ويقبلها قبلة الوداع واذا باصوات سماوية تردد: وداعاً يا ألكمان.. وداعاً يا جوبيتر... وتعود الالهه الى مقرها ووفود الكهنة الى صوامعها وترتمي الكمان بين ذراعي زوجهـا لتتمتع بسعادتها الارضية التي خلقت من اجلها ...

صراع بين الآلهة والبشر – بين الارض والسماء – بين الخـارق والعادي – موضوع لطالما عالجه « جيرودو » وخلق منه مسرحاً أدهش العالم المتمدن ثلاثين سنة وهو لا يزال ينجلي عن حقـائق انسانية وقيم فنية تشير حتمـاً الى ثبوته في ادب الكلاسيكية الخالد .. وهو اذ يصور هذا الصراع باسلوبه الادبي المبتكر وبمهارته المسرحية البـارعة يتركنا في حيرة مشوّقة لا نعلم الى اية جهة رجحت كفة الميزان .. اذ ان تكن الكمان قد انتصرت على الآلهة بارادتهـا البشرية وتعلقهـا بهذه السعادة الزوجية الفانية فقد انتصرت عليها الآلهة من قبـل وبعثت في احشائها « هركيل » نصف الاله المقرر مصيره منذ الازل ..

وتنتصر « اوندين » (في رواية اوندين) جنية البحر عـلى المرأة « بارتا » وتفوز بحب الفارس « هانس » ولكنها ترتد اخيراً خائبة الى عالمها البحري بعد ان يخونهـا هانس .. وتغـازل « ايزابيل » (في رواية إنترمازّو) شبح احلامها الجميل ويكاد يختطفها الى عالم الاموات الى ان ينشب صراع عنيف بينه وبين خطيبها الشاب العملي فيعيدها هذا الاخير الى الحيـاة من جديد .. وكذلك في رواية « يهوديت » توق للانفلات من حكم الآلهة.. صراع مستمر بين الخيال والواقع – بين القدر والانسان – تتعادل فيه القوى وتختلف المقاييس، فللانسان ارضه وما عليها وللآلهة عالمها ومقاييسها..

واذا ما حاولنا ان نصل من وراء هذه الألاعيب السحرية واللفتات الفكرية الى عقيدة واضحة لجيرودو ارتددنا خائبين لان هذا الشاعر المحبوب ذا الابتسامة الساحرة والشخصية الجذابة لا يزال سراً غامضاً يحير كبار الادباء والمفكرين .. ولعل عبقريته تتميز بكونهـا تتحدى الوصف والاحـاطة .. فهو ذلك الاديب الفرنسي وريث الكلاسيكية المنطقية ، وهو ذلك المتجدد العصري الرمزي الحامل لواء عصره ، وهو الانساني ذو الجولات الوجودية العنيفة والحس الشعري المرهف – هو كل ذلك ولكنه سر مطوي لم يتكلم عن نفسه قط ولم يعلن عقيدته يومـاً .. وامام المؤرخ الادبي مهمة شاقة اذا ما حاول ان يكشف عن طيات تفكيره او ان يحل ألغاز ادبه ورموزه ..

ولذلك فان اخراج مسرحياته امر عسير يتطلب الفهم العميق والحس المرهف والمهارة الفنية اللامعة ، وقد ساهم في اخراجهـا قبيل الحرب الاخيرة وبعدها الممثل العبقري « جوڤيه » « Jouvet » فكان والمعبر والموحي معاً وتعاون مع « جيرودو »

- البقية على الصفحة ٤٧ -

ماذا في الندوات الأدبيّة في مصر !

ماجدة عطار

- تطغي السياسة في مصر على كل شيء – حتى الندوات الادبية والحلقات الاجتماعية .
- قصة « لعبة القدر » في صالون جاذبية صدقي .
- أعضاء « نادي القصة » يتناقشون في ماهية « الادب المكشوف » .
- ما رأي بنت الشاطيء ، يوسف السباعي ، لويس عوض ، يوسف ادريس وسواهم ؟؟

قبلة انظار العالم... اصبحت مصر في الاونة الاخيرة ! فكيف لا تصبح قبلة انظاري انا ؟؟؟...

وحزمت حقائبي في طريقي اليها ، يملأني فضول ، وشوق... ولهفة !

قصدت في حديثي هذا عن مصر الا اخوض في « السياسة » ... فحديثها متشعب .. وعر المسالك !..

ولكن ما حيلتي انا ... والسياسة تستولي على المصريين ... وتطغى على حياتهم .. انهم عبثاً يحاولون ان يتخلصوا منها ... حتى في الندوات الادبية والحلقات الاجتماعية...

شهدت في القاهرة ندوتين للادب...

احداهما ، كان مقرها ، الصالون الادبي الذي اعتادت ان تقيمه في منزلها القصاصة جاذبية صدقي، مساء كل ثلاثاء..

والاخرى ، عقدت في نادي القصة !

حبّات الحلقة الاولى ، كانت زاهية الالوان.. مختلفة الاحجام والاشكال..

كان فيها الاديب والاديبة ... والقصاص والقصاصة ... والصحفي والصحفية.. والطبيب والطبيبة !

اما صاحبة « الصالون » .. فكانت بادية الاعياء.. محطمة، مهشمة.. اجل، مهشمة بالمعنى الحقيقي للكلمة.. الرضوض الفجة تكتسح جسمها ، فترسم على جلدها بقعاً حمراء وزرقاء وسوداء ..

وكانت قصة « لعبة القدر » معها ، استهلالة الاحاديث في « الصالون الادبي» في ذلك النهار ، كانت القصاصة الشابة ، تجتاز الشارع ، مفتحة البصر ، مغمضة البصيرة .. كانت عيناها مفتوحتين لا عاهة فيهما، ولكنها لم تكن ترى... كانت دموع الألم تشكل غشاء سميكاً يحجب عنها النور والرؤية !

وفي منتصف الطريق الى الرصيف الآخر .. أحست بجسم صلب هائل ، يرتطم بجسمها الصغير.. ولم تعد تعي من امرها شيئاً ... وفتحت عينيها ، فالفت نفسها ممددة في مكان مظلم ضيق.. الشحم والزيت يسيلان على وجنتيها من السقف الحديدي القريب ... وترامى الى سمعها اصوات عويل ، وبكاء ... وكلها تهتف بها ان تصبر وتتريث.. فالنجدة آتية !.

وسرعان ما ادركت هول الموقف..

انها تحت عجلات الحافلة الكهربائية ... التي تربض فوقها برفق وحنان دون ان تمسها بأذى ... ومرت دقائق حسبتها سنوات ، وانفرج الضيق ، وانقشعت الظلمة ، ورفعت الحافلة .. ودغدغت نسمات الحياة وجنتيها من جديد ، بعد ان وطئت قدماها عتبة الابدية وارتدت عنها .. فالقدر.. ذلك الطاغي الجبار.. لم يشأ ان يضع لحياتها نهاية... انه كان يلهو معها فحسب... مجرد لهو !

وفغر الحاضرون افواههم مذهولين.. لعبة القدر ... ما اخطرها !

ولم تشأ جاذبية ان يهيمن على « صالونها» ذلك الجو الخانق... فانتقلت الى موضوع آخر.. وكان فنياً مسرحياً!

وتحدث الدكتور يوسف ادريس ، ذلك الطبيب الماهر، الذي دعاه الادب، فانقاد له صاغراً ... ولمع في كتابة التمثيليات الادبية والمسرحيات الاجتماعية ... تحدث عن فشل الفرقة الفنية المصرية الحديثة التي قامت اخيراً بجولة في الاقطار العربية ... فعلل فشلها ... انها لم تقدم الواناً محلية ، من تلك التي تتوق اليها شعوب البلدان العربية ، والتي يبدع الفنانون العرب في تمثيلها... لانها منتزعة من صميم حياتهم.. بل ان القائمين على ادارة الفرقة شاؤوها ان تقدم الواناً من الادب الغربي ، المترجم الى العربية باسلوب ركيك مشوه تافه...

واذا سألت عن الاسباب .. ففتش «عنها»... ليس عن المرأة هذه المرة... بل عن السياسة !

وانتقل الجميع للخوض فيها ... السياسة ... الم أقل انها تطغى على كل شيء هناك ... حتى الندوات الادبية والحلقات الاجتماعية ؟!

وفي نادي القصة . . عقدت ندوة لمناقشة « الادب المكشوف » ...

ما هو « الادب المكشوف » ... كيف يمكننا ان نميز بين « الادب

المكشوف » وبين الكتابة الجنسية الرخيصة ؟

ما هي الحدود التي يجب الا يتجاوزها الاديب في كتابته ؟.. وهل هناك حدود للتعبير عن خلجات النفس البشرية؟

فئة من الادباء في مصر.. لا تعترف بما يسمونه « الادب المكشوف » ... من هذه الفئة ، الاديبة المحافظة « بنت الشاطىء » .. انها تعتقد وتصرح علانية ، ان ما يسمونه « بالادب المكشوف » هو قلة ادب ، وليس ادباً... انه وسيلة جديدة للاتجار بالادب... وتعتقد « بنت الشاطىء « ان التغني بالحب والتعبير عن ذلك باسلوب جميل ، لهو اسمى الوان الادب... ولكن عندما يتخطى الكاتب الحد الى اثارة الغرائز الحيوانية تصبح الكتابة مشينة ، ويصبح الادب سخفاً ورذيلة !

وفي نادي القصة ، تناول الموضوع بالتحليل والمناقشة ، كل من الادباء يوسف السباعي ، لويس عوض ، امين يوسف غراب ، واحمد علي باكثير .. وعقب على الاحاديث كل من عبد الحليم عبد الله ، انور احمد ، ثم الدكتور يوسف ادريس ، الذي اعتلى المنصة قائلاً : انه كان منذ دقائق يستمع الى نشرة الاخبار ، وفيها انباء عن الاضطرابات التي تعصف بالاردن ، ثم نص المذكرة الجديدة التي صدرت عن انتهاء ازمة القناة... فعجب لهذه المفارقات ... الناس يضجون بالاحداث العالمية المتلاحقة ... وهنا ندوة لمناقشة « الادب المكشوف »... واردف يقول : ما جدوى ندوة كهذه تعقد لمدة ثلاث ساعات ، لمناقشة مواضيع لا تمت الى حياتنا من قريب او بعيد...

ودهشت انا هذه المرة ... دهشت لمثله يؤمن ان الندوات الادبية يجب ان تعقد لا لمناقشة المواضيع الادبية بل السياسية ...

عجبت لمثله يؤمن ان الادب يجب ان يصمت ويخرس عندما تتحدث السياسة...

الم اقل ان السياسة تستولي على المصريين.. وتطغى على حياتهم.. حتى في الندوات الادبية والحلقات الاجتماعية !؟

« افتش عن كلمة »

ليلى بعلبكي

غناني شاب :

اي فنان ؟

اي فنان فتت اوراق الوردة . وتعمشق على السماء ، فقطف نجمة . ثم غطس في الجحيم ، يختطف جمرة ، ليبني قصر الفتنة على شفتيك ؟

اي عفريت هذا ،

الذي الصق بيدك اصبع حمرة ، تصوبينه قاتلة الى كل قلب ؟

واجبت انا ببرود ، بكل البرود :

انه كارفن : احمر شفاه كارفن .

فاحمرت اذنا الشاب ، وجثم الغضب على وجهه : اتراني لم اتوصل بخيالي المحدود ، الى تفهم الدعوة المغلفة ، في كلماته المنتقاة . العذبة . الفواحة ؟

وهدر المغني يتراجع :

مستحضرات كارفن ... كارفن ... كار ...

وتنبهت انا ، الى عنف الصراع بين كلمتين :

واحدة ، تنحرف سالكة مجاري مظلمة . جوفاء . بعيدة ... لتتدلى على جفن الحقيقة متلاشية ، لا يسمع لها عزف . ولا يفهم لها معنى . ولا يرى لها اي اثر ، وان باهت .

وواحدة ، تنطلق من الوجدان ، وتسري في اتجاه مستقيم ، لتدخل في عين الحقيقة ، ولتتشعب في كل الاسماع ، ولتستوطن في كل احساس .

فلماذا لم يصارحني هذا الشاب :

شفتاك مغريتان . او شفتاك قبيحتان . او شفتاك جافتان . او شفتاك مناديتان . او شفتاك يابستان ... او ... او ... ؟

لماذا لم يستعمل كلمة واحدة مناسبة ، تختزن كل الشعور ، وكل الاحاسيس ، وكل الافكار ؟

ثم لماذا صدمته كلمتي المناسبة . الواضحة . الصادقة : فلحق سرب المعجبين المرتدين ، وارتميت من جديد في عدمي ، تبلعني مسحة ضجر !

مللت الغموض . والضعف . والكذب . والهروب من وجه حقائق بشعة تلاحقني ، سأكف عن تجاهلها :

ماتت الاضواء في المكان الذي آوي اليه ، فشممت للتو رائحة الحذاء الرابض قرب السرير . وتمدد جسدي الطريء ، على الفراش الجاف ، واطبقت عينيّ اصد عن اعصابي المنفعلة ، تنفساً متلاحقاً ، ينساب من الزاوية الاخرى ، حيث تنام اختي .

ثم فتحت عينيّ ، اغمر فيهما خيالات الاثاث العتيق الباهت ، الرخيص المركز حولي ... ثم طبقتهما ، حين استحالت من تنام في الزاوية الاخرى ، الى جثة حيوان نتنة اتعبها النهار : في كد لتحصيل اللقمة .

وضحكت فجأة بمرارة :

ستعود هذه الى الارتماء في الزاوية الاخرى ، جثة نتنة ، بعد ان تنشغل عن كسب اللقمة ، وتضيع نهاراً على صندوق الاقتراع ، قائلة كلمتها !

وغرقت ايضاً في ضحكة مغتصبة ، خنقتها بزندي العاري ،

في النهار ، انا الوعي اليقظ . انا الشخصية الطاغية . انا الرقة . انا العبير . انا الدفء . انا العناد . انا الامل . انا السعي ... وانا امنية كل بناء لمستقبل هادىء ، ناجح ، اكيد .

اما في الليل ، وهذا ما يسيل دموعي ، في نوبة ضحكي ،

انا جيفة نتنة ، مطروحة بمحاذاة جيف ! انا حذاء يغرق في بحر روائح احذية . انا مستمع تافه ، في جلسة صراخ يتكرر فيها ... ويتكرر ... الجدال الزائف حول الفضيلة . المصروف اليومي . غلاء اللحم والفواكه . الاستدانة من الغرباء ، افضل من طلب مساعدة الاقارب . وظيفة البنت في البيت . ثم الجدال عن ضرورة عبادة الله ، لان الله يملكنا . وتنساب ، عند ذكر الله ، دعوات ، ونداءات :

الاهنا ، اغفر لنا . الاهنا ، زد علينا من نعمتك . الاهنا ، استر اعراضنا . الاهنا ، سامحنا . الاهنا ، أسكنا جنانك !

وانجرف انا معهم : الاهنا .... الاهنا .... الاهنا ....

xxxx

لست طفلة . ولا مغرورة . ولا خبيثة . ولا مستعصية ... لا نفر من كلمة استحسان يغردها شاب في اذني

وفي النهار ،
انما انا افتش :

عن ليلي ، لانقذه من الفناء البطيء ،
في الزاوية .. فامزج مهامه ، بمهام نهاري ،
وابعث خفقاناً في اوصال حبي اليانع ،

المخنوق ، فيعود الي مع يبسان الزهور
على افنان اشجارنا ، عاقدة ثماراً . مع
آخر نسمة باردة مهاجرة ، ليسري في
جونا ، وارضنا لهب محرق . مع اليأس ،
الذي يرفع كل لحظة من مقابرنا ، حفنة

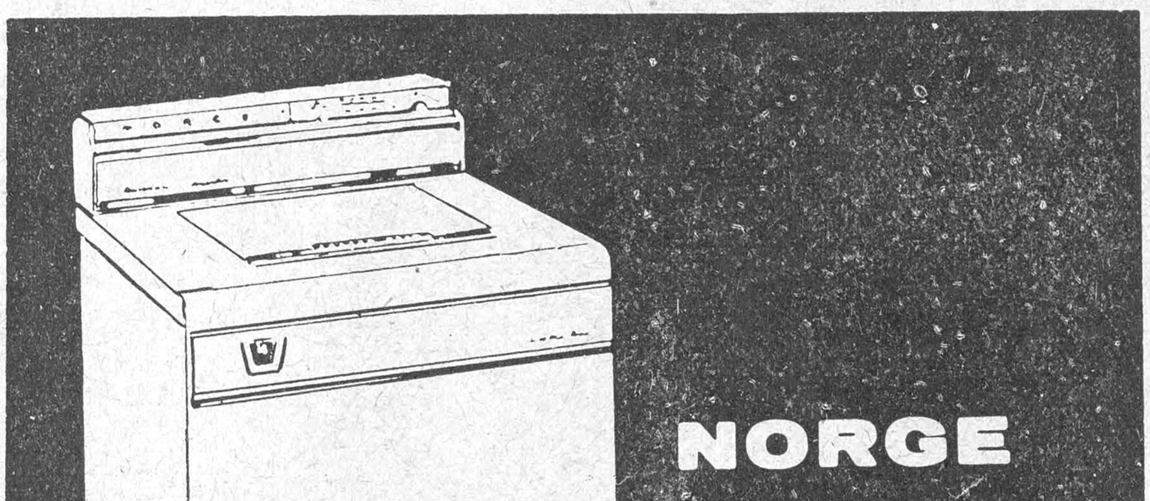
تراب ، ليحفر ثقوباً ، تتوارى فيها
نهايتنا !

فلنضحك جميعاً ، على مهزلة حياتنا ..

هيا لنضحك . ولنقهقه فرحاً بالعطية
الحلوة ، الغالية ... هيا !

نورج

QUALITE
TRADITION



نورج
غسالة
اوتوماتيكية

•

نورج
سهلة الاستعمال
لاتحتاج الى
ضغط ماء

•

نورج
مكفولة
٥ سنوات

نورج شارع بشاره الخوري - تلفون ٢٥٤٥٠

... مع الزمرة في مقهى الدوم ...

صفحات من حياة جبران والحويك في باريس

ادفيك جريديني شيبوب

-١٣-

الزوبعة الربيعية

توجهت من المعهد الفني في اتجاه مقهى « الدوم »، فوجدت هناك الصديق كالمي مع الدكتور كسبار، وهو شاب بلجيكي يتمرن على درس طبيعة المكروبات في معهد باستور ولم يلبث الدكتور ان نهض قائلاً: اسلمكما، الواحد الى الآخر – انا على ميعاد ...

– مع فتاة حلوة ؟..

– كلا ! بل مع مريض ينازع ...

تناهى الى اسماعنا من الخارج عصف زوبعة ربيعية ... ولا ادري ما الذي كان يدور في رأس كالمي عندما التفت الي قائلاً: كل انسان يحمل عِدلة همومه على كتفيه ... ويتراءى لي يا صديقي ان عدلتك خفيفة .. انت تمشي مستقيم القامة ... رسومك ..

دفعت اليه بضعة رسوم كانت بين يدي فراح يستعرضها ويطيل النظر الى كل منها على حدة ... واخيراً قال :

– هذه الرسوم ايضاً لها ثمن ... وعليها طلب ..

– عندي منها مجموعة ... اضعها من الان في عهدتك ..

– انت يا جوزيف حقاً طيب القلب .. اما الروح التجارية فعدم !..

ضحكنا معاً ثم اتمّ كالمي حديثه ..

– لقد زرت هذا الصباح برفقة احد مخرجي السينما صديقك جبران وحدثنا عن مواضيع قصصه، فلم نجدها – للاسف – صالحة للاخراج .. ذكرتني حالته النفسية بالحالة التي مررت انا بها منذ ... عشر سنوات . جبران قوي الايمان بشعوره وهو مخلص في تفكيره ... وفي دماغه يرغل عالم متوام لا حدود له... وعنده الرغبة لاستغلال مواهبه. ولكن لا تنس يا صديقي اننا نعيش في باريس مرتع الروائع الادبية الخالدة.. بعد بلزاك وفلوبر وزولا

وفرانس وغيرهم ، ليس سهلاً ان يتسع الجو لغريب ... لا يحسن اللغة ...

شعرت ان من واجبي الدفاع عن جبران فقاطعت كالمي :

– ولكن ... في نية جبران ان يلعب ورقته في الولايات المتحدة ... وهو يجهز العدة لذلك .. فهناك اصحاب يقدرون مواهبه ويهتمون لأمره .. وهو يحسن الانكليزية كأهلها ولذا يمكنه ان يتحرك بسهولة في الوسط الاميركي .

– عندي فكرة ! قال كالمي ، انت وجبران في استطاعتكما ان تربحا اموالاً طائلة .. وهنا في قلب باريس ! .. اذا لبستما زياً شرقياً ... وعمامة ... وجربتما نوعاً من التصوير على شيء من الغرابة والغموض وبمساعدة بعض السيدات واصحاب المخازن من ذوي الخبرة في فن الاعلان ... جو باريس خصب في هذا الزمان لمثل هذه الامور ...

– هل افهم من كلامك انك تريدنا ان نتعاطى الشعوذة ؟! اعوذ بالله اعوذ بالله !! رجوتك يا صديقي الا تعود الى مثل هذه المقترحات « الوجيهة » وبخاصة امام جبران !! والان لننسَ ما كان وهات خبرني كيف ولماذا جئت الى باريس ؟

وكانت لهجتي واضحة واشبه بالامر . قال كالمي :

– .. في سن العشرين . كنت قد انهيت دروسي في جامعة بوخارست وملت الى الاداب وشغفت بالكتابة حتى انني احرزت بعض النجاح مما ضخّم الامال في رأسي – على نحو ما يحدث في هذه السن ! احببت فتاة حباً جنونياً وهي ايضاً بادلتني الحب ورأينا السعادة فقط في تحقيق امالنا بالزواج ، لكننا صدمنا بواقع مخيف ، وقيل لنا بجزم ان سعادتنا لا يمكن ان تجنى لاختلاف في دينينا ، فانا يهودي وهي مسيحية وابنة كاهن ! . وتمكنوا آخر الامر من تزويجها – رغماً منها – الى رجل لا تحبه .. فجن جنوني وتوترت اعصابي وطار عقلي وتراءى لي ان كل ما هو خارج عن دائرة الطبيعة مصطنع ... وعددت المصطنعات فالفيتها لا تحصى ورأيت الناس غرقى فيها لفوق رؤوسهم ... يسبحون كما يسبح السمك في البحر ! ... الويل لمن يبقى عنقه تحت النير فيرزح بثقله ، والويل ايضاً لمن يحاول كسره وفي يد القدر الغاشم المستبد « المسّاس » والسوط ! ... بعد هذه الازمة التي .. لا تسلني كم عانيت منها وضعت تصميماً لكتابة قصة عاطفية ثورية ، وعرضت الفكرة على احد الناشرين فاجابني مشدوهاً : – « هل في نيتك ان تخرب بيتي ؟ » وليته اكتفى باضعاف عزيمتي لكان الامر انتهى عند هذا الحد ، ولكنه خانني واطلع قلم المراقبة على مرادي ... « كسر مزراب العين » ... وانتشر الخبر .. ووصل الى الحاخام ورجال الدين وهؤلاء لم يتوانوا عن الاتصال بولي العهد الامير فردينان والاميرة ماري ، ونصحني اصدقائي بالهرب الى باريس حيث كانت عمتي قد لجأت مع اولادها في ظروف متشابهة ، ذهب فيها زوجها ضحية الجهل والظلم ..

قاطعت حديث كالمي بنية انهائه هنا ، ولأخفف مسحة الكآبة التي ارتسمت على محياه :

– حسناً فعلت ... « الهريبة ثلثين المراجل ! »

اشتدت الزوبعة في الخارج ... ومع الوافدين الى المقهى كان الهواء البارد ينفخ علينا بغضب ... وثمة صبايا – اشبه بطيور البحر – يحمن حولنا طالبات قوتاً ! .. واخيراً رجع الدكتور كسبار مهرولاً واخبرنا ان المريض قد فارق . واضاف بعد تفكير : الحقيقة يا اخوان ، عندما يموت الانسان فهو حقاً يموت ! وما الحياة على الارض سوى شيء من العفن !

ثم سألنا اذا كانت الآنسة « مارتين » قد مرت بالمقهى ولما اجابه كالمي بالنفي جلس ، بعصبية يلتهم كأساً من « حساء البصل » السخنة ... ونهض بعد ذلك ، بادي القلق ، وذهب وتركنا انا وكالمي جالسين في الزاوية الدافئة ، وقد خلت من الزبائن بسبب رداءة الطقس ...

بعد سكوت بادرني كالمي :

– فيما نحن خارجون هذا الصباح من عند السيد جبران شاهدنا سيدة – واظنها اميركية – تدخل متهادية ... وكأنها داخلة الى بيتها .. المرأة يا صديقي ، وحدها ، تدفىء جو الرجل الموحش البارد .. الويل لمن لا تدفىء جو بيته امرأة

– « شوفتي فيك بردان ! . » قلت له : اطمئن يا صديقي ، بعد الزوبعة سيهدأ الطقس وتعود ايام الصحو ... و ايام الحر الثقيل ايضاً ! ..

والتفتنا معاً الى مدخل المقهى وقد وفد منه ثلاث فتيات ، من طيور البحر ! . بينهن الآنسة مارتين . فناداها كالمي واخبرها ان الدكتور سأل عنها وانه كان بادي القلق كثير التشاؤم .. وقد التهم كأساً من حساء وذهب ... قالت :

– وانا ايضاً اشتهي كأس حساء سخنة وايدت رفيقتاها ذات الرغبة ..

فصفق كالمي للخادم ونادى بصوت عال :

– جئنا بخمس كاسات ، وصحن بطاطا مقلية « وزجاجة خمر احمر .. (وبصوت منخفض) : الانسان لا يعيش مرتين على هذه الارض !..

وما اسرع ما شغلنا بالاكل والشرب ، وراح كالمي يمازح الفتيات وانا اسانده ، ثم ينتقل ثانية الى تحليل مأساة الحياة فانتقل معه! وقربت الآنسة مارتين فمها من اذني وسألتني همساً وبتحفظ : رجوتك.. تقول لي بصراحة. هل الله موجود ام لا ؟؟

كنت انتظر كل الاسئلة الممكنة ما عدا هذا السؤال ... على الاخص في هذا الظرف وفي هذا الجو بالذات .. ومن فم فتاة باريسية مثل مارتين... فلم ادر بماذا اجيبها... وعادت تسألني وتلح :

– يبدو انك كثير الاطلاع واسع المعرفة ، فلماذا لا تجيب على سؤالي وتكفيني مؤونة القلق الذي يتنازعني ؟ هل يكلفك ذلك مشقة كبيرة؟ قلت لها :

– هل سألت صديقك الدكتور هذا السؤال . هو ايضاً كثير الاطلاع واسع المعرفة .

– نعم سألته.. فكان تارة يقول انه موجود وتارة غير موجود !

وسمع كالمي طرف الحديث وفهم معناه فعلّق وقد رفع انفه وحاجبيه :

– هي المرأة ، على الغالب ، التي تجعل الرجل يعتقد او لا يعتقد بوجود الله.

– واذا لم يكن في حياته امرأة ؟

– حينئذ يمكنه ان « يشعر » بوجود الله اذا كان بحاجة الى ذلك، دون براهين كلامية جدلية ، متى تعقدت وعمقت لا تعود تعبّر عن شيء ، لقد حبّر « كانت » ثمانمئة صفحة و « سبينوزا » لا اعرف كم مئة صفحة وغيرهما كتبوا المجلدات، لكي يبرهنوا عن وجود الله... مع ذلك لا يزال الشك يزعج ضمائر الكثيرين ويشوّش عليهم طمأنينتهم الهنيئة ... قالت مارتين متنهدة :

– ليتني اتمكن فقط من التأكيد ان كان موجوداً ام لا !. قلت لها :

– اطمئني ايتها الآنسة وكوني على ثقة بان الله موجود في كل مكان . وكل شيء يشهد على وجوده ...

وافقت احدى الاوانس بهزة رأس متواصلة وقالت لمارتين بلهجة المنتصر :

– السيد على حق! ألم اقل لك انه موجود؟

لا اظن انه كان يمكن لاحد ممن شاهدونا ملتفين على بعضنا في تلك الزاوية الدافئة – لا اظن انه كان يمكن لاحد، ولو كان نبياً ... ان يحزر موضوع حديثنا، في تلك الليلة الباردة ... بمقهى الدوم ... لا اظن !!..

– يتبع في العدد القادم –

الهاربة !

قصة بقلم عارف الخوري

(نقلاً عن الانكليزية)

من دأب سعاد ان تزج بنفسها في مشاكل ومتاعب قد يكون لها بعض الشأن بها احياناً ولا شأن لها بها في معظم الاحيان. وقد عادت بالامس الى بيتها تصحبها فتاة فاتنة الجمال في الخامسة عشرة من عمرها اسمها نازك .

وما كادت سعاد تدخل منزلها حتى اتجهت مسرعة الى جهاز الهاتف وادارت قرصه برقم معين. وبعد برهة قالت — هل هذه القلعة ؟

ولقد كان من غير الطبيعي بالمرة ان تطلب سعاد القلعة حيث تقع القيادة العامة للدرك السوري ، كما انه من غير المألوف ان تدير قرص الهاتف بالرقم الصحيح من اول مرة . وقد اجابها الدركي عامل الهاتف في الطرف الاخر من الخط — نعم يا خانم هنا القلعة.

فقالت سعاد متسرعة — هل لك بان تصلني بمركز الدرك في قرية عانات ؟

— ولم تمض لحظات حتى كانت تخاطب ضابط مركز الدرك في قرية عانات قائلة هل تتلطف بدعوة احد من منزل علي حسن في قريتكم ليكلمني بالهاتف ؟

فاجابها الضابط — ان هذا المنزل بعيد عن مركز الدرك . فاذا كنت ترغبين في نقل خبر ما فاني على استعداد للقيام بذلك.

— اذاً ارجو ان تخبرهم ان ابنتهم نازك في منزلي وانها بخير وان يرسلوا شخصاً ليعود بها الى القرية .

— فسألها الضابط . هل هي وحدها في منزلك ؟

— ايتها الشيطانة الصغيرة، لقد كان من حسن حظك انني انقذتك في اللحظة الاخيرة !

— نعم .

— اليس خطيبها معها ؟

— كلا . انها وحدها .

— عجيب . كما نظن انهما هربا معاً . وقد اتصلنا هاتفياً بالشرطة في دمشق وجميع مراكز الحدود للبحث عنهما. ثم لاحظي ان الفتاة لم تبلغ بعد سن الرشد . شكراً لك على هذه المعلومات. ساخبر والديها في الحال ، اما الان فاحتفظي بالفتاة في منزلك حتى اعود الى مخابرتك .

— فسألته سعاد . هل في قريتكم امور مكدرة ؟

— لقد نشب شجار بين العائلتين ولكننا نسيطر الان على الموقف سيطرة تامة .

— فقالت سعاد . اما والحالة هكذا فارى من الحكمة ان تأتي مع والديها .

— سأفعل ذلك اذا اقتضى الامر او سارسل شخصاً موثوقاً به .

واعادت سعاد سماعة الهاتف الى مكانها والتفتت الى نازك التي كانت تبتسم وعلى محياها براءة الاطفال وطلبت اليها ان تجلس . وعندما فعلت ذلك قالت لها . ايتها الشيطانة الصغيرة لقد كان من حسن طالعك انني جئت لانقاذك في اللحظة الاخيرة . ولولا ذلك علم الله وحده ما كان آل اليه امرك .

وفي تلك الاونة دخل الغرفة شقيق سعاد وسمع جانباً من الحديث فقال مستفهماً ما الخبر ؟

— بينما كنت اهم بدخول دار الاذاعة لاسجل حديثي، رأيتها واقفة على قارعة الطريق تحيط بها جماعة من الناس. وخطر ببالي فجأة ان صغيرة مثلها لا يمكن ان يكون لها شأن مع امثال هؤلاء الناس. وبدون مقدمات او اخذ ورد، امسكت بيدها الى داخل الاذاعة.

فقال شقيق سعاد مخاطباً نازك: والآن قصي علينا قصتك.

فابتسمت نازك واخفت وجهها بيديها اللتين كانت تحليهما الاساور الذهبية فاخذت سعاد تشجعها وتقول: هلمي دعينا نسمع قصتك.

فنظرت نازك الى سعاد من بين فتحات اصابعها وانزلت يديها عن وجهها بحركة جريئة ثم قالت بغير مبالاة. لقد هربت من بيت والدي.

— متى؟

— اليوم.

— منذ كم ساعة؟

— منذ حوالي ساعتين.

فقال شقيق سعاد متدخلاً: ولماذا؟

قالت نازك وهي تغمز بعينيها: لاني مخطوبة.

فقالت سعاد وقد لمحت خاتم الخطبة الذهبي في اصبع الفتاة: فهمت، ثم اردفت تقول.

— اي انك لا تحبين خطيبك.

فقالت نازك بلهجة قاطعة: كلا اننا نحب بعضنا بعضاً الى حد الجنون.

فسأل شقيق سعاد: متى خطبت اليه؟

— قبل ثلاث سنوات.

فسألتها سعاد مندهشة: ثلاث سنوات؟ كم كان عمرك آنذاك؟

— اجل قبل ثلاث سنوات خطبت اليه، وكنت في الثانية عشرة من عمري.

— ولماذا لا تتزوجان؟

فقالت نازك وهي تصعد آهة من صدرها: ان والدي لا يسمحان لنا بالزواج

فسأل شقيق سعاد: انني لا افهم كيف وافقا على الخطبة وينكران الآن عليكما الزواج — هل اتخذا هذا الموقف

بسبب سنك ؟

قالت نازك وهي تتلفت حولها بنظرات ملؤها الحقد : كلا ليس بسبب سني ولكن والدي - فليذهبا الى الجحيم. ان لي والداً عاجزاً واخاً شريراً يقضي تسعة اشهر من كل سنة في السجن واماً بدينة تملأ جثتها مدخل سوق الحميدية.

وضحكت بغير مبالاة.

فقالت سعاد : لا ارى سبباً لعدم موافقة والدك على زواجكما.

- في الواقع ليس ثمة سبب لذلك غير انهما انفقا كل ما كان مدخراً لدينا من مال على مرض والدي وشرور اخي. ومنذ مدة قصيرة خرج اخي من السجن وكانت اول كلمة فاه بها ، انه طلب مني ان اطلب من خطيبي دفع ثلاثة الاف ليرة سورية هي معجل المهر.

- وماذا فعلت عندما طلب اليك اخوك ان تفعلي ذلك ؟ وماذا كان جواب خطيبك ؟

- كنت اعرف جوابه سلفاً. فقد انفق ان اشترى خطيبي جرارة زراعية قبل خروج اخي من السجن ببضعة ايام، واستنفذ ذلك كل ما كان مدخراً عنده من المال. وقد طلب امهاله ستة اشهر ليتمكن من الدفع ، وما كاد اخي يسمع ذلك حتى ثارت ثائرته وانهال عليّ ضرباً. لقد حدث ذلك الليلة الماضية فهربت اليوم بينما كان نائماً. كنت اظن اني سأجد منزلاً اعمل فيه كخادمة.

ولم يمض وقت طويل حتى رن جرس الهاتف في منزل سعاد، فتناولت السماعة وسمعت ضابط الدرك يقول : ارجو ان تحتفظي بالفتاة في منزلك حتى صباح غد

- هل حدث تطورات في القرية ؟

- ان اهلها لا يصدقون انها هربت وحدها بل يعتقدون بانها هربت مع خطيبها. لابد ان خطيبها يبحث عنها الآن في دمشق. يا له من مسكين. سيعود الليلة الى القرية وسنخبره بما حدث. ساتصل بك مرة اخرى صباح غد. والتفتت سعاد الى نازك وقالت لها:

- ستنامين الليلة عندي وغداً نرى ما نحن فاعلون لاجلك.

في صباح اليوم التالي طرقت باب منزل سعاد امرأة في سن الكهولة يصحبها شاب حسن المظهر. وقد حيت سعاد وقالت انها ام نازك مع خطيب ابنتها. وقد تركتهما سعاد في القاعة وذهبت لاحضار نازك التي ابت ان تقابل امها واظهرت عناداً في ذلك.

قالت نازك بصوت تكاد تخنقه العبرات : ولماذا يجب ان اراها ؟ لقد جاءت لتعود بي الى القرية فينهالون علي ضرباً. لن اعود معها. ارجوك ان تستبقيني في منزلك واعدك بان اخدمك بعيني. انني استطيع ان اكنس الارض وامسحها وان اغسل اواني الطعام ، كما استطيع ان اغسل الثياب واكويها واقوم باعمال اخرى كثيرة عدا الطهي. سأقوم بكل هذه الاعمال بقية حياتي ولا انتظر على ذلك اجراً او مكافأة. ارجوك ساعديني. لا تسمحي لهم بأخذي الى القرية.

- ولكن خطيبك هنا ايضاً.. الا تودين رؤيته ؟

وما كادت نازك تسمع بالامر حتى اشرق وجهها وقالت متسرعة. اين هو ؟ ولم تنقض بضع دقائق حتى جاءت نازك وخطيبها الى القاعة وهما يبتسمان ابتسامة الطفل السعيد. وطبعت الام قبلة على وجه ابنتها ثم قرصت انفها. وبعد ان شربت فنجاناً من القهوة استأذنت بالعودة مع ابنتها الى القرية. ولكن نازك رفضت قائلة. افضل البقاء في هذا البيت خادمة على العودة الى سجني السابق.

وقد اسقط في يدي امها ونظرت الى سعاد ولسان حالها يقول التمس العون منك.

فقالت الام: لا سلطة لي على ابنتي. وطفقت تبكي وتقول. لو كان الامر بيدي لما اعدتها الى القرية قبل ان تتزوجه واقسم انني لن اكلفه قرشاً واحداً.

ورن جرس الهاتف فقطع على سعاد سكينة فكرها وامتدت يدها الى السماعة. وكان الداعي ضابط مركز الدرك في قرية نازك الذي اراد ان يعرف ما اذا كانت ام نازك وخطيبها قد وصلا الى الى منزل سعاد. وقد طمأنته سعاد الى وصولها، وسألته عما اذا كان من الحكمة ان تسمح بعودة الفتاة الى القرية.

فاجابها الضابط : نعم لا خوف من عودتها.

- ولكن نازك ترفض العودة ما دام اخوها في البيت فما العمل ؟

- قولي لها ان افراداً من الشرطة العسكرية وصلوا الى القرية بعد ذهاب امها وابلغاه بوجوب مثوله فوراً في مقر القيادة العامة للتجنيد ليؤدي خدمة العلم. ان مدة سنتين في الجيش السوري ستهذبه ولاريب وتجعل منه مواطناً صالحاً

قالت سعاد شكراً.

- شكراً يا خانم ، واقفل الضابط الخط.

مع زوجها المستشار القانوني لرئيس مقاطعة وستفاليا بالمانيا

الدكتورة ڤون موللر

تزور البلدان العربية وتكتب وتحاضر عنها

بقلم التحرير

وعدنا قراءنا في عدد سابق بان ننقل اليهم حديثاً خاصاً للدكتورة مارغريت فون مولر ، مديرة المركز الثقافي الدولي في دوسلدورف بالمانيا الغربية، وزوجة المستشار القانوني لرئيس مقاطعة وستفاليا . وقد عادت هذه السيدة في ٢٨ نيسان الماضي الى بلادها ، بعد ان انهت برنامج اعمالها وقضت ستة اسابيع سائحة دارسة في بلدان الشرق العربي ، بين سوريا ، العراق ، الاردن ، بيت المقدس ، ولبنان . وها هي ذي تدلي بانطباعاتها الخاصة ، حول ما تعرف عن بلادها ، وما رأت وخبرت ها هنا ...

دور المرأة الالمانية في بناء بلادها :

كان اول ما طرحته على الزائرة الكريمة من اسئلة : ما هو دور المرأة الالمانية في اعادة بناء بلادها بعد كل ما اصابها من تهشيم وخراب في الحرب العالمية الثانية ؟!

واندفعت المرأة الغيورة العاملة تصف وتحدد دور المرأة البناء ، فهي تفوق الرجل من حيث العدد ، نتيجة للخسارة الكبيرة في الارواح التي نزلت بالمانيا ابان الحرب الاخيرة ، ولذا فان المرأة تقدر المسؤوليات الجسام الملقاة على عاتقها وتتكاتف مع اخيها الرجل ، في مرافق العمل كلها ، كمواطنة متساوية واياه في الحقوق،لها ما له وعليها ما عليه — « عندنا في المانيا النائبات والقاضيات ومديرات الاعمال و...

— والرجل الالماني في الغالب شديد الاحترام لزوجته ، فهو ليس فقط يطلعها على كل ما يجري له من امور ، في عمله وخارجه بل يستمزجها الرأي ، وغالباً ما يأخذ برأيها هي ...

القطاعان الغربي والشرقي :

ثم استوضحت الدكتورة فون مولر عن الفرق بين المعيشتين في قطاعي المانيا ، الغربي والشرقي ، وقد سمعنا عنه الكثير فاجابت ببساطة : — يمكنني ان الخص الفرق بينهما بعبارة بسيطة . فالانسان في القطاع الشرقي مضطر ليشتغل ، ولا يسمح له بانفاق ماله الخاص لشراء ما يريد ، بينما الانسان الغربي ليس مضطراً ليشتغل ، وهو مطلق الحرية في انفاق ماله كما يشاء ويرغب ..

٦٠٠ لاجىء في اليوم :

ويمكننا الحكم على قساوة الحياة في القطاع الشرقي من

الدكتورة فون مولر في احد جبال المانيا

هذا الجيش الجرار من اللاجئين ، الذين ما فتئوا يتقاطرون منـــه الى القطاع الغربي – فنحن نستقبل من هؤلاء البؤساء يومياً ، نحو ٦٠٠ لاجىء وقد جاوز عددهم الان الخمسة عشر مليوناً ، ولا يخفى ما يسببه ذلك من ازمات اقتصادية واجتماعية ولعل في هذه الظاهرة اقوى دليل على ان الناس في القطاع الشرقي.. ماذا اقول ؟.. ليسوا في نعيم !

ذكرى هتلر ؟

وسألتها : كيف تعيش ذكرى هتلر في نفوس الالمان ؟ فاجابت وقد علت وجهها امارات الكآبة : ان قادة الفكر ومعظم الناس في المانيا سعداء لان عهد هتلر قد انقضى ، الان فقط عادت لهم حريتهم التي فقدوها في عهده . . . ولعلّ الشعوب في العالم هي الان اكثر تفهما لمعنى «الحرية» ...

ماذا عن بلادنا ؟

انتقلنا بعدئذ الى الجزء الثاني من الحديث ما هي انطباعات الدكتورة فون مولر عن بلادنا ؟

وتنهدت الضيفة الكريمة...وعبرت عن خالص شكرها الى جميع من سهل لها مهمة السفر والاتصال بالناس ، فقد لقيت من صنوف الحفاوة واللطف ما افعم قلبها سروراً واعجابا .

وتقدر العاطفة البريئة الصادقة التي يحملها العرب للالمان . لمستها بكل وضوح ، لان الكثيرين ممن التقتهم في تجوالها اعرضوا عنها باديء بـدء ، في ظنهم انها انكليزية لكنهم لم يلبثوا ان هشوا لها وبشوا ، ساعة تبينوا انها المانية !

غايتها من الرحلة

وجوابا على سؤال آخر اجابت الدكتورة انها ستحول اختباراتها وملاحظاتها وانطباعاتها عن البلدان العربية التي زارتها الى محاضرات واحاديث اذاعية ومقالات ، لتكشف للشعب الالماني ما امكنها ذلك ، عن بعض نواحي هامة بقيت حتى الآن بعيدة عن مفهومه .

وقد عبرت عن فائق دهشتها لبعض ما رأت فالبطراء ، برأيها من عجائب الدنيا – انها لون وحدها يختلف عن كل اثر تاريخي آخر في العالم– لقد سرت بمناظر بعلبك وتدمر وجبل الارز ، لكن هبوطها بالطائرة في البطراء بعث في جسدها رعشة واختباراً فريداً لا ينسى !

العرب يعيشون بقلوبهم والالمان بعقولهم

وعلى الصعيد الاجتماعي والانساني ابدت الدكتورة فون مولر دهشتها للنشاطات المتعددة التي يضطلع بها الناس هنا تطوعا وانسانية في حين هي بالمانيا على عاتق الحكومات ... وقد شاءت ان تفسر هذه الظاهرة باننا نعيش بوحي من قلوبنا الخيرة ، في حين يعيش الالمان بوحي عقولهم وحسب ..

اللبناني لا يحتاج الى السفر :

لفت نظري في الدكتورة فون مولر بوجه خاص ، تلك الايجابية البناءة ... ترى الحسنات ، وتغضِ الطرف عن السيئات – قالت لي : ما همها اذا كانت الطرقات قذرة وبعض الاطفال حفاة ، ما دامت طبيعة بلادكم على هذه الفتنة والصفاء ؟ وما دامت طبيعة البشر هنا على هذه الطيبة والكرم ؟

تفهم الان سر حنين اللبنانيين الى بلادهم ، ولا تعجب اذا اقاموا فيه دون رغبه منهم في السفر الى الخارج . فعندهم هنا كل ما تصبو اليه النفس – من مادة وروح !

لكنني افهمتها ناحية من الحياة الاقتصادية التي تدفع باللبناني الى الهجرة.

ولاحظت اخيراً ان اللبناني ، يتمتع بالحرية اكثر من سواه بين الشعوب العربية ، وتمنت ان تبقى له حريته لانها للانسان اعز ما يملك ! كما انها تمنت لجميع العرب الحرية والامان ...

العمل للسلام :

تأثرتُ كثيراً مما شاهدته في مخيمات اللاجئين الفلسطينيين من مآسي وويلات وتعتقد ان الحل لهذه المعضلة ليس عن طريق اثارة الاحقاد والضغائن ، بل عن طريق العمل للسلام : السلام في البيت مع الزوج والاولاد ، السلام في المجتمع والسلام في العالم .

وقبيل سفرها على الطائرة ، بعثت الدكتوره فون مولر بتحياتها الحارة الى جميع من عرفت في هذه البلدان ، وشكرها العميق على كل ما قدموه في سبيلها من مساعدات ، آملة لو تتمكن يوماً من الاحتفاء بهم في بلادها .

طفولة الموسيقى

في القرون الوسطى وعهد النهضة

فضيل ابو النصر

أُدخلت على الموسيقى عدة امور جعلت منها فناً رفيعاً وأطلق عليها لقب العلم النبيل . شمل التقدم والتطور في هذه الفترة الموسيقى في جميع نواحيها . فتحسنت الآلات المعروفة واستحدثت اخرى ، انتظمت الكتابة الموسيقية والتنويط حسب اصول ثابتة ، كما ان التأليف الموسيقي اتجه اتجاهاً جديداً فتخلص من التأليف الفردي البسيط واتبع التأليف البوليفوني المعقد . تبع هذا التطور في طريقة التأليف ظهور اشكال موسيقية جديدة منها « الموتيت » Motet ، المدرجال Madrigal ، والأغنية الشعبية . ثم سار الازدهار الذي بلغته الموسيقى في اتجاهين مضادين : الاتجاه الاول ، اتجاه كنسي يتميز بقيود وضعتها الكنيسة حتى يحافظ على قداسة الألحان الدينية فلا تفسدها عناصر جديدة ، والاتجاه الآخر شعبي حمل لواءه المينا سنجرز في المانيا والتروبا دورز في فرنسا . وقد برز في عصر النهضة ثلاثة اعلام هم : لاسوس ، مارتن لوثر المصلح وبلسترينا .

الموسيقى الكنسية

اول ما ازدهرت الموسيقى الدينية الحديثة في الأديرة والمعابد المسيحية في سوريا ومصر وبلاد الكلدان . وقد استخدمت الموسيقى العبرانية القديمة في بادىء الامر لهذا الغرض مع اضافة التعديلات والتحسينات التي ادخلها اليونان عليها . وقد كانت الألحان الكنسية الاولى شبيهة « بمزامير داود » لكنها لم تلبث ان تطورت بسرعة اسلوباً وقالباً على ايدي الموسيقيين الغربيين عند انتقالها الى اوروبا عن طريق الامبراطورية الرومانيه ويعود الفضل الاكبر في نشر هذه الالحان وتعميمها في بلاد الغال (فرنسا) واسبانيا وايطاليا الى الكنيسة الكاثوليكية .

ونظراً لاهمية الالحان الدينية في العبادة ، رأى الباباوات المتعاقبون ان الحاجة تدعو الى المحافظة على سلامة هذا التراث المقدس ، وافضل طريقة لتحقيق هذا الهدف هي اخضاع جميع هذه الالحان لأسلوب واحد . وقد نسقت الالحان في ثمان

« الصبيان العازفان » - لوحة لفرانز هالز الالماني

مقامات ، ثم امر البابا غريغوريوس الكبير في القرن السادس جميع الكنائس باستعمال هذه الالحان الموحدة حسب المقامات الثمانية . وقد عُرفت هذه المقامات فيما بعد بالمقامات الغريغورية . اما تأثير هذا التقييد فكان مضراً بالموسيقى اذ حظر التصرف بالالحان مما افقدها الكثير من مزاياها المهمة كالروعة والطلاقة ووقف في سبيل تقدمها وتطورها .

الموسيقى الشعبية :

سارت الحركة الشعبية جنباً الى جنب مع الموسيقى الدينية وقد حمل لواءها التروبادورز في فرنسا ، والميناسنجرز في المانيا . وقد كانت هذه الحركة حركة تحرر وانطلاق بالنسبة للموسيقى اذ انها لم تخضع للقيود نفسها التي حتمتها المقامات الغريغورية على الموسيقى الدينية . والتروبادورز هم فريق من الفرسان الشعراء الذين ينشدون الازجال ويقضون معظم اوقاتهم متنقلين في الريف بين قصور النبلاء حيث كانوا يجدون العون المادي والتشجيع المعنوي . والميناسنجرز هم فئة من النبلاء الالمان تعشقوا الموسيقى والغناء ، والكلمة بالالمانية تعني « منشدي اشعار الحب » . كان الميناسنجرز يقومون برحلات متواصلة في

ارجاء الامارات الالمانية يعزفون الحانهم الجديدة ، في مثل هذا الجو نشأت الاغنية الشعبية التي نبعت من تربة الناس وانعكست فيها آمال الجماعات واحزانهم وافراحهم . ان هؤلاء الشعراء المنشدين هم روّاد النهضة الموسيقية الحديثة التي تفجرت قوة وجبروتاً في القرون اللاحقة . حرروا الموسيقى من كل قيد يقف عائقاً في سبيل تقدمها وتطورها وعملوا على النهوض بمستواها وتحسين آلاتها حتى استطاعت ان تجاري الفنون الاخرى ، ان لم تكن قد بزتها .

احتل الميناسنجرز والتروبادورز مركزاً محترماً ، فقصور النبلاء مفتوحة لهم في اي ساعة طرقوها ، ومخيمات الجنود ، الاعداء منهم والاصدقاء ، ترحب بهم دائماً لانهم كانوا التسلية الوحيدة والصحيفة السيّارة التي تنقل الاخبار من مكان لآخر ، والقصاصين الذين يرون قصص المغامرات والبطولات انشاداً بمصاحبة احدى الآلات الموسيقية . وقد حفظ الكثير من هذه الالحان الشعبية ، واستوحى منها الموسيقيون الكبار مواضيع

« القديسة سيسيليا – شفيعة الموسيقى » ، لوحة لجاروفالو في متحف روما

غزيرة لمؤلفاتهم . وقد امتدت هذه الفترة فيما بين اواسط القرن الثاني عشر ونهاية القرن الثالث عشر .

التأليف والكتابة الموسيقية :

ان اهم الاحداث في عالم الموسيقى الغربية هو ادخال التأليف البوليفوني عليها بدلاً من التأليف الافرادي . اعتمدت الطريقة الجديدة على تأدية نغمتين او اكثر في آن واحد مع بقاء الانسجام ، او باضافة الحان عديدة مخالفة للنغمة الاولى ليتألف من عزفها معاً هارموني . ورافق هذا التطور في طريقة التأليف حاجة ملحة لضبط السرعة والايقاع والوقت كتابة لان السلم الموسيقي الى ذلك الحين كان يرمز الى ارتفاع النغم وانخفاضه فقط ؛ وقد اعطيت كل نوتة اسماً واثبتت خطوط السُّلم واعطي كل خط نوتة ، كما ادخلت الطوارىء الموسيقية ، الخافضة والرافعة (القرن الرابع عشر) .

الاشكال الموسيقية الجديدة :

كان لتطور طريقة التأليف وادخال السُّلم الموسيقي الجديد تأثير عظيم اذ تخلصت الموسيقى عامة ، الدينية والشعبية ، من القيود المفروضة عليها كما جعلتها تخضع لقوانين وقواعد مرنة واسعة المجال . وقد الّفت اشكال جديدة غير القداس مثل الموتيت والمدرجال .

الموتيت هي غناء جوقي ديني يتألف عادة من لحن اساسي معروف لدى المستمعين ، وربما كان هذا اللحن جزءاً من مقام غريغوري او لحن رقصة او اغنية شعبية . اما الكلمات فهي عادة من نص مقدس . نشأ وازدهر هذا الشكل الموسيقي الجديد في فرنسا في القرن الخامس والسادس عشر .

المدرجال او الموتيت الشعبية سارت على منهاج الموتيت في اللحن لكن نصوصها كانت متحررة وغير مقيدة بنص مقدس ، والفرق بين المدرجال والموتيت يعود الى الخفة المتوفرة في الاولى والتي تفتقر اليها الاخيرة .

الموديلات الحديثة

من اشهر بيوتات الخياطة الباريسية – عند

الخياط الياس تابت

شارع جورج بيكو – نزلة اوتيل نورماندي

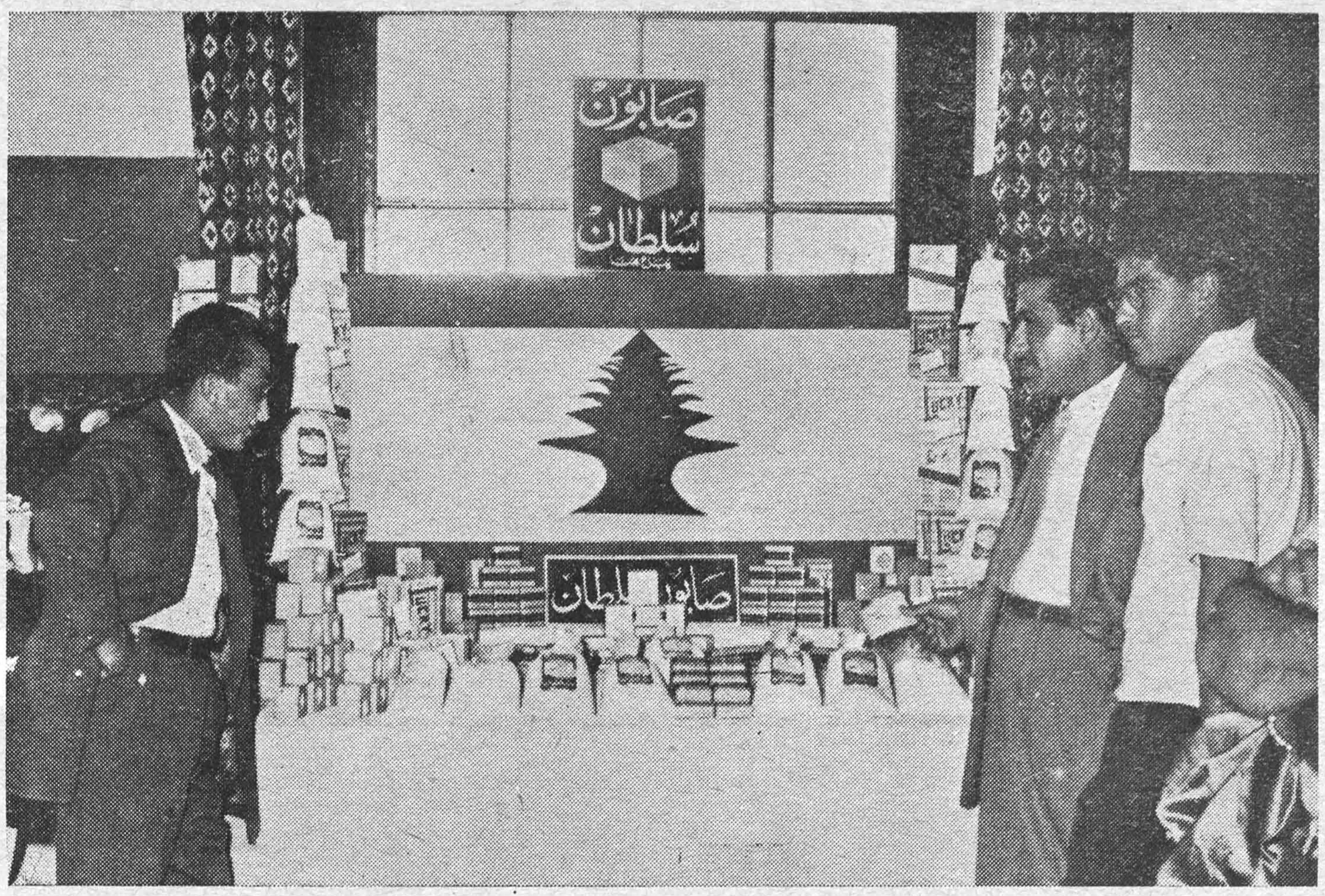
بيروت – هاتف رقم ٣٢٧٩٣

اشتروا المصنوعات اللبنانية

جنان جارودي

كان الدعوة التي وجهتها لجنة الشؤون الاجتماعية في الجمعية المسيحية للشابات ، أثر ايجابي ظهر جلياً في اسبوع الصناعة الوطنية الذي اقيم في « وست هول » بالجامعة الاميركية برعاية فخامة رئيس الجمهورية بين ٢٧ نيسان و ٣ ايار الماضيين .

لقد اظهر هذا المعرض قيمة الصناعات الوطنية التي تنادت الجمعيات والاندية الى تشجيعها بصورة لائقة تنفق والمعنى الكبير الذي يرتسم فيها . ان اليد العاملة – اليد الوطنية – التي انتجت للعالم كثيراً من الفنون تعود مرة اخرى الى العمل الخيّر المثمر لتدخل في تاريخ الحضارة بعضاً من هذا النتاج .



رواج صناعة الصابون في لبنان

قصة اسبوع الصناعة الوطنية

بدأت قصة اسبوع الصناعة الوطنية في الاجتماع الذي عقدته لجنة الشؤون الاجتماعية في جمعية الشابات المسيحية ودعت اليه جمعية الصناعيين اللبنانيين ، وجمعية النهضة النسائية ، والشابات المسلمات ، وجامعة نساء لبنان ، وجمعية انعاش القرية ، ونادي النسور ، والنادي الثقافي العربي ، وطلاب التجارة في الجامعة الاميركية .

وكانت هذه الدعوة فاتحة لعمل منظم يهدف الى تشجيع الصناعة في حملة شاملة يرجى من ورائها كل خير ... حملة نشطت لها جميع الفئات ، وساهمت في نجاحها كافة الجهات ، وهكذا قدّر لها ان تثمر بفضل الجهود الكثيرة والعمل المنظم الصحيح .

وكان لا بد من تأليف لجان خاصة تهتم كل واحدة منها بانجاز برنامج معين . ومن بين هذه اللجان كانت لجنة الدعاية التي أخذت على عاتقها مسؤولية اعداد برامج الدعاية في الاذاعة والصحف . اما الهدف الأول والأخير الذي وضعته هذه اللجنة امام الجمهور فينحصر في ترويج الصناعة الوطنية وتعريفها الى الشعب .

اشتروا من مصنوعاتنا

واختصرت اللجنة شعار اسبوع

حتى اجهزة الهاتف باتت تصنع في لبنان

تشجيع الصناعات الوطنية ٢٧ نيسان – ٣ ايار) في كلمات ثلاث حملتها كل معاني الاكبار والكرامة . وهي : « اشتر من مصنوعات لبنان » .

ان في هذه العبارة كل صفات الترغيب والتشجيع لانها تطالب المواطنين بعمل ايجابي تضمن فيه سلامة الصناعة الوطنية وتكفل فيه البحبوحة والرخاء .

وقد اظهر الجميع رغبة اكيدة في التعاون والتآزر لنجاح « اسبوع الصناعات » الذي كشف للجمهور عن مدى ما احرزته الايدي العاملة في لبنان من نشاط وتقدم . ولمست اللجنة العاملة هذه الرغبة من المشتركين في المعرض والذين بلغ عددهم نحواً من (٣٢)

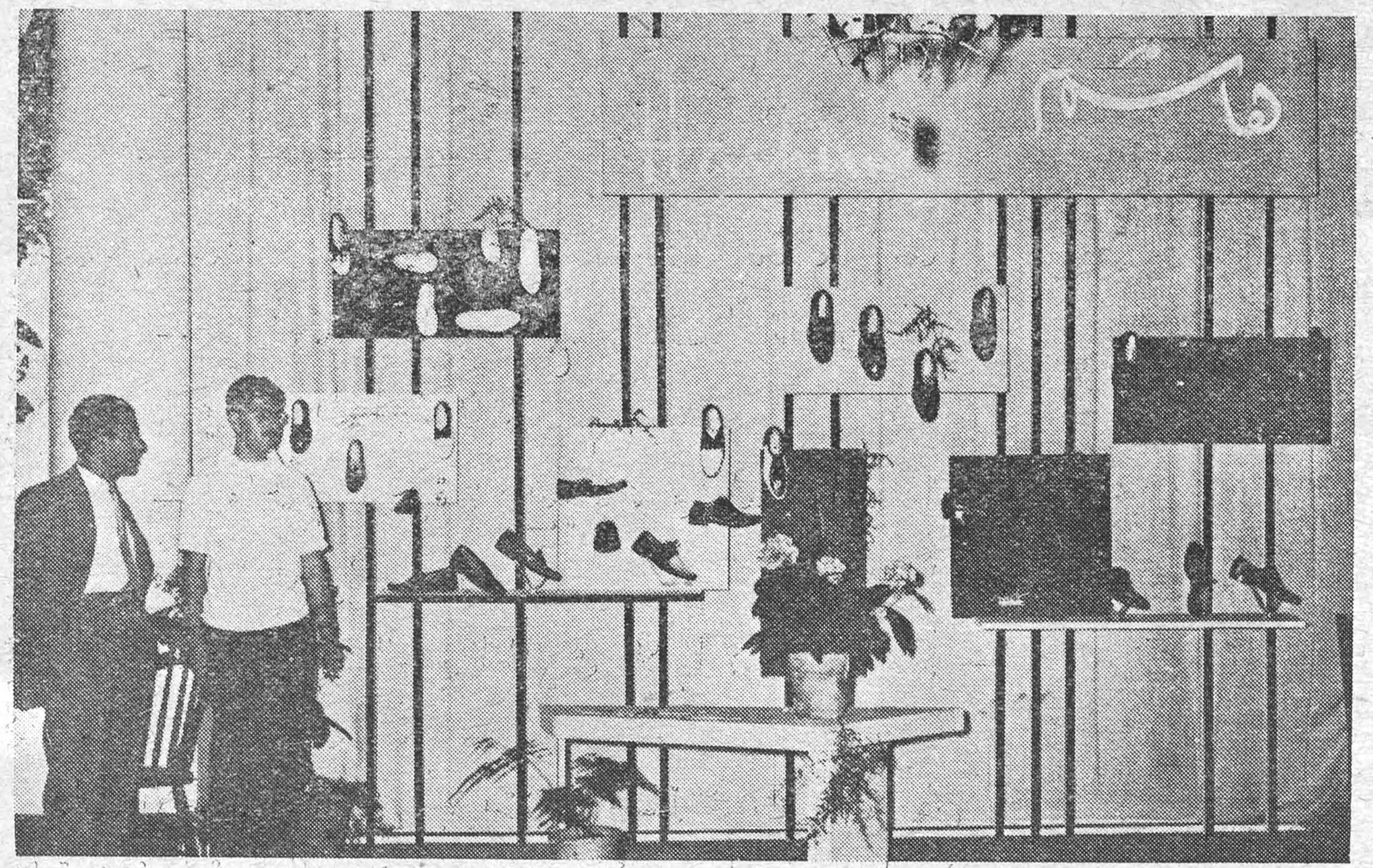
اما المعروضات الصناعية فكانت تشمل قائمة متنوعة للأنتاج الوطني ، فيها شتى المأكولات والحلوى والمصنوعات الجلدية ، والمصنوعات المعدنية ، والمنسوجات ومشتقاتها ، ومصنوعات الانشاء والبناء ، والزيوت اللبنانية ومشتقاتها .. وغير ذلك .

ومن الملاحظ ان جميع المعروضات كانت تحمل لوناً وطنياً فيه دقة الانتاج وجمال البناء ، وجودة الصنع .

لقد حاول الصناعيون في لبنان الا يفقدوا هذه المنتوجات صفاتها الخاصة ، فعملوا للحفاظ على طابعها قدر المستطاع ... وبهذا اخلصوا الى الشعار الذي يناشد المواطنين بان يشتروا من مصنوعات لبنان .. كما أخلصوا الى الفن الاصيل في نفوسهم .

تجاوب الصناعيين

اما رجال الصناعة فقد قدروا هذه



واحذية لبنان لا تضاهى

الخطوة المباركة وقدروا المجهود الكبير الذي بُذل في سبيل نجاحها والعمل على تشجيعها بكافة الوسائل . وقد القى الاستاذ فيليب تامر ، رئيس جمعية الصناعيين ، كلمة طيبة في المهرجان الخطابي الذي اقيم في الوست هول يوم ٣ ايار الماضي ، قال فيها : « يسر جمعية الصناعيين اللبنانيين ان تساهم في انجاح هذا المعرض من ضمن مشروع الاسبوع الصناعي خصوصاً وانه المعرض الصناعي الوحيد الذي يقام في لبنان . وترجو ان تكون هذه الخطوة الطيبة من قبل الطلاب الحافز المنطلق في حياتهم حافل بخدمة الصناعة الوطنية والعمل لاستثمار تقدمها .

ولا يسعنا الا ان ننوه هنا بما للمعارض من بالغ الاهمية في الدعاية للانتاج وتسهيل

— البقية على الصفحة ٤٨ —

عندنا اروع الانسجة واجملها ...

هل الجنون وراثي ؟

– هل تعقّد اسباب العيش في هذا العصر يؤول الى الجنون ؟
– وما تأثير الخمرة ؟ والبيئة ، والاستعداد الشخصي ؟
– هل وَجَد الطب الحديث علاجاً ؟

دلت الاحصاءات التي اجريت في مستشفيات الامراض العقلية بفرنسا في مطلع سنة ١٩٥٥ على ان عدد المصابين بالجنون اخذ بالازدياد . اما الاسباب فمن توتر اعصاب ناتج عن تعقيد اسباب العيش في يومنا الحاضر ، والى كثرة تعاطي الخمر ، وغيرها . واننا اذا دققنا النظر نرى ان هذه الاحصاءات لا تشمل الا حالات التضعضع العام للقوى العقلية اما الحالات الاخرى الناتجة عن الازمات التي يلقاها الانسان في حياته فتكاد لا تحصى .

مما لا شك فيه ان لا شيء يخافه العقل البشري اكثر من فقد الذاكرة . فالجنون اسم يطلق على جميع الامراض العقلية على السواء . ولكن هنالك امراضاً عقيلته تختلف باختلاف الاستعدادات الوراثية في الشخص. ففي بعض الحالات – وهذه قليلة جداً – تكون الوراثة في مقدمة الاسباب الباعثة على فقد الذاكرة ، وفي بعض الحالات الاخرى تكون هي اصل الاستعدادات الموجودة في الشخص ، والتي تؤدي الى فقد الذاكرة الا اذا كان ثمة تأثير خارجي قوي ناتج عن البيئة والمجتمع . وتختلف الامراض العقلية باختلاف سن الانسان وشخصيته ومجموع عاداته وتاريخه الوراثي .

ويقال ان لمتطلبات حياتنا العصرية تأثيراً على الذاكرة ولكننا لا نقدر ان نثبت ذلك . كما واننا لا ننكر ان عدد المصابين آخذ بالازدياد ، وقد لا تكون لهذه الاسباب علاقة بحياة القرن العشرين المضطربة . فتقدم الطب في عصرنا الحاضر يسمح بتحديد الامراض العقلية بصورة اوضح واسرع من قبل . هذا ، بالاضافة الى ما كان للحربين العالميتين الماضيتين من تأثير على الالوف من البشر المصابين بالامراض العقلية .

من المعقول ان تكون حياتنا العصرية قد مهدت الطريق لظهور اختلال في التوازن العقلي عند ذوي الاستعداد لذلك . على اننا لا نقدر ان نثبت ذلك لاننا لا نملك معلومات واضحة عن تأثير هذا المرض في الاجيال السابقة . ومن الاسباب الباعثة على الشك هو ان الاختصاصيين قد وجدوا بعض الحالات للاضطراب العقلي بين شعوب لا تزال متأخرة في الحضارة ، تعيش عيشة بسيطة .

كلنا يعلم ان الدماغ البشري مؤلف من عدة خلايا يتوقف عليها سير الجسم . فاذا اصيب عدد من هذه الخلايا بمرض ما اختل التوازن العقلي عند الانسان . وبعض هذه الامراض وراثية ، اما البعض الآخر فيكون نتيجة تأثير الادوية الكيمياوية على الدماغ . ولكن الاختصاصيين توصلوا الى ايجاد علاجات لأغلب الامراض العقلية ، ومنها استعمال بعض المواد الطبيعية كالريزربين «Réserpine» وهي مادة تستخرج من جذور بعض النباتات الموجودة في المناطق الحارة من آسيا ولا سيا في الهند . واما التأثير الوراثي ، فهذا ايضاً من المستطاع تجنب ظهوره بواسطة العلاجات الحديثة .

وهنالك درجات في الجنون تختلف باختلاف الاستعدادات الشخصية ، والبيئة ، والعوامل الوراثية :

« فالشيزوفرينيا » Schizophrénie هي اكثرها خطراً وانتشاراً . وقد تظهر غالباً في سن المراهقة . ومن ميزات الشخص المصاب بالشيزوفرينيا شدة حيائه ونفره من الآخرين ومن الاحتكاك بهم ، وقلة اكتراثه بما يجري حوله ، مع ما يصحب ذلك من عوارض غضب شديد . والظاهر ان

الشيزوفرينيا لا تكون الا وراثيــة ، ولا تظهر في شخص الا اذا كان قد ورث الاستعدادات عن والديه . ولكن للبيئة والمجتمع اللذين يترعرع فيهما الطفل تأثيراً كبيراً عليه . فقد لوحظ مثلاً ان بعض الاشخاص المصابين بهذا المرض قد حرموا من عطف الوالدين منذ نعومة اظفارهم .

ومهما يكن من امر ، فاننا نستخلص ان للعوامل الوراثية دوراً هاماً في تمهيد الطريق للاختلال العقلي عند بعض الاشخاص ولكننا لا نقدر ان نثبت ان الجنون وراثي ، فهنالك عوامل خارجية لها تأثير كبير على المصابين .

ترجمة فريدا حداد

في مهرجانات بعلبك هذا الصيف

فرقة « اولدفك » الانكليزية تمثل مسرحيتي شكسبير : « تاجر البندقية » و « انطونيو وكليوباترا »

ما تزال لجنة مهرجانات بعلبك ، منذ مطلع هذا العام ، توالي الاجتماعات وتوزع الاعمال ، استعداداً لمهرجانات هذا الصيف . ونظراً للنجاح الكبير الذي احرزته الصيف الماضي « فرقة اولدفك » الانكليزية بقيادة المستر أتكنز ، فقد اجرت اللجنة اتصالات بالفرقة نفسها ، لما اتضح لها تخصصها باخراج مسرحيات شكسبير ، اعظم روائي العالم على الاطلاق .

وفي مطلع ايار الماضي اوفدت الفرقة مخرجها الفني المستر بنتهول الى بيروت للاتصال مع اعضاء اللجنة وزيارة هياكل بعلبك وترتيب الامور والاتفاق عليها .

وقد عقد المستر بنتهول عصر الاربعاء في ٨ ايار ، مؤتمراً صحفياً في مكتب لجنة مهرجانات بعلبك لمندوبي الصحف المحلية ومراسلي الصحف الاجنبية . وقد حضر هذا الاجتماع مدام شارل كتانة ، رئيسة اللجنة ومدام الدكتور شارل مالك والليدي كوكرن ومدام فؤاد السعيد والاساتذة جان فتال ، فؤاد

مشهد من « انطونيو وكليوباترا » وتمثل دور كليوباترا ماركريت وَيتنج ودور مارديان هارولد إنوسنت

باربارا جيفورد كبورشيا وريتشارد جايل كبَّانيو في « تاجر البندقية »

صروف وجورج الريس :

استهل الكلام الاستاذ صروف وقدم للصحفيين المستر بنتهول، ثم تولى مهمة الترجمة بين رجال الصحافة والفنان المسرحي الكبير ، فشكر الصحفيين لتلبيتهم الدعوة وشرح المهمة التي جاء السيد بنتهول من اجلها . وبعد ان صرف المستر بنتهول نهاراً كاملاً في بعلبك يتداول مع المسؤولين وقع اختياره ، على هيكل باخوس لتمثيل مسرحيتي شكسبير : « تاجر البندقية » و« انطونيو وكليوبترا » .

وقد سئل عن انطباعاته لما شاهده في بعلبك فأجاب : لقد تأثرت كل التأثير بجمال وفخامة هذه المعابد التي ما زالت محتفظة بطابع الابهة الاسطورية !

ولما سئل لماذا اخترت هاتين المسرحيتين لتمثيلهما في بعلبك اجاب : ان طابع هذه الروايات هو طابع شرقي يتفق مع مناظر هيكل باخوس ، والسبب الثاني هو الشهرة التي لاقتها كل من الروايتين في لندن .

وسئل السيد بنتهول : هل ترتأي ان تترك القلعة كما هي عليه الان ، ام يجب ادخال بعض الاصلاحات عليها ؟

فقال يجب ان تبقى القلعة على ما هي الآن ، لان هذه المسحة القديمة تكوّن عنصر الجمال والروعة فيها. ولكنه شرح انه من الضروري ان تزول الكتل الصخرية حيث يصبح هيكل باخوس مكاناً مثالياً لتمثيل المسرحيات .

كلّ شهر صورة

عودوا الى الريف

املي ابي راشد

ماذا تريد منها الحياة ؟

أجل ماذا تريد منها؟ وجهها الشاحب المخدد ، وقوامها اليابس ، والعينان جف ماؤهما ، والفم المغلق ، والثوب المهلهل والقدمان المجرحتان ... ماذا تريد الحياة من هذا كله ؟

غير انها تعيش ... تعيش في حقل مجدب ، مثل واحدة من الزحافات ، تعايش الصمت والفراغ ، وتتغذى بالعشب الاخضر ، وتحيا .

وحوّلت نظري عنها الى شجرة قائمة وسط حقل وعر ؛ شجرة دهرية ، تتحدى العواصف الهوجاء ، وصقيع الشتاء وتعصر قطراتها في اشداق الصيف اللاهبة ، وحدها تصارع ومن حبات التراب تستحلب بقاءها ...

وهذه الدودة الزاحفة فوق الصخور الجرداء القاسية ، حيث لا ماء ولا نبات ، ومع ذلك تحفظ لها الحياة وتدفعها للسير الى الامام : الدودة تحيا على صقيع الحجر ، وندى الليل ... وتبقى .

وهكذا الريف في لبنان ، ينازع من اجل البقاء ... ليس فيه صخب المدينة وضوضاؤها ، ولا فيه حياتها الاجتماعية او التكالب على العمل . والمشاحنات السياسية ، ليس فيه شيء من هذا كله ، لان الحياة في لبنان تكوّمت كلها في بقعة تدعى بيروت ، ومع ذلك فان الريف يبقى ، يبقى اكبر شاهد على ارادة الحياة .

المصانع ، عرق الحياة في الوطن ، المعامل اعصاب الامة ، المعاهد قلبها النابض ، هذه كلها محروم منها الريف في لبنان لان مدينة تسمى بيروت انيقة جذابة ، وصاخبة تعج فيها الحركة ، وتتدافع المناكب وتعلو الاصوات ، ولان بيروت انيقة جذابة يقصدها العامل الصغير ، ويقصدها الموظف الكبير ، تأكل من قلب هذا وتنهش اعصاب ذاك ، وكل منهما في حالة لا وعي ، حتى اذا ما افاق من نشوته رأى انه كمن يلحس المسن ، يستذوق طعم الدماء وهو لا يدري انه دم قلبه .

عيني على الريف ، ويدي فوق قلبي ، وصوتي يستنجد بكم يا ولاة الامر في لبنان .. عودوا الى الريف ، فانه بحاجة اليكم ، حرام ان تحتكروا الحياة وتجعلوها فوق اكفّ حفنة من ابناء هذا الوطن ، بينما لكل مواطنيّ الحق في العيش .

ان كل ما يحتاجه الريف افساح المجال لامكانيات الافراد حتى تنمو وتتجند في خدمة الفرد والجماعة ؛ انه بحاجة الى حملة توجيهية تعلم ابناءه كيف يساعدون انفسهم وينمون مواهبهم ، وامكاناتهم ، ثم كيف يحبون ارضهم ، ويحسبونها قطعة من كيانهم ووجودهم ...

لا تدهشوا اذا قلت لكم هذا كله ، فان ضربات قلبي تمتزج بصرير القلم .

أبعاد قريبة

رجل من بلادي

ليلى ابو ضاهر

« دعهم على جهلهم ، فماذا هنالك إن جعلتْ رأسَك منتزهاً بعضُ شعرات بيض ؟..

« أنبل لم تجدْ ، فلا تتأفف ان خطرتْ تيهاً ، أفلا يحق لها ؟...

« لستُ للشيخوخة علامة . أنا ، اقول لك ، بل للحكمة اساساً .

« لماذا تغضب مني ، وتودّ اقتلاعي كلما بان لك خيالي ؟ ألا يكفيك ما لديك ؟!! .

« ألا يكفيك ان امواجاً من الامل خضراً ما زالت تترقرق في عينيك ؟... والفم البسّام ، أليس نعمة تحسد عليها !!... ألم يبق القلب الخفّاق كما كان ، فلمَ الهمّ !!..

« ألا يكفيك انها هي تود اخذ رأسكَ بين يديها وملاعبتي . كم تحس بالنشوة عندما تنزلق شفتاها عني الى جبينك ثم الى عينيك . ايّ حرارة تكمن فيهما عندَ لقائها باثنتين أُخريين!! ألا ترفع ناظريك شاكراً عندئذٍ ؟؟ .

« ما همّك إتهامهم لك بالتصابي ان كانت هي ، الصبية ، تغرق بشبابك .

« إرفع عنكَ ثقلَ تعسكِ مني ، فما زال قلبك خفاقاً يحبُّ » ...

مذكرات
دوقة وندسور

ترجمة : املي ابي راشد

ـ الحلقة الحادية عشرة ـ

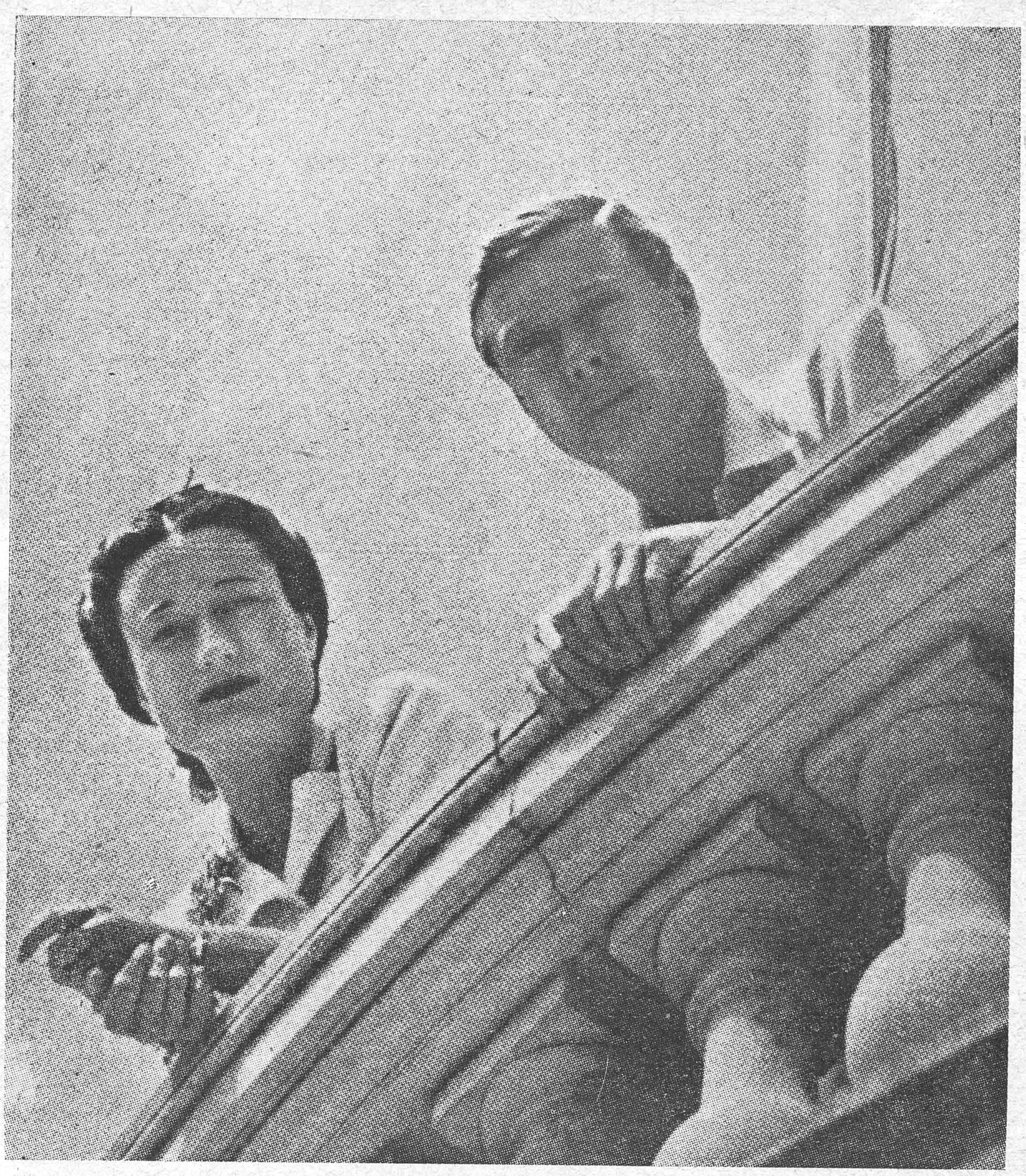
اصدقاء الملك يهرّبون واليس خارج انكلترا

الملك يقرر ان يستقيل اذا لم يستجب المجلس لطلبه . ولن يثنيه احد عن هذا العزم .

هكذا كانت الاوضاع ، عندما تركت القلعة ، التي كانت ، بالنسبة لي ، مهبط الوحي ، ومعقل الاماني والاحلام ، ولفني ضباب كانون الاول ، وشعرت بظلمة ثقيلة تطبق على امالي ، وحبي وحياتي ؛ ولم يبق امامي سوى مكان واحد ـ فرنسا . وكنت واثقة باني لن اعود الى انكلترا ، لن ارى ارضها مرة اخرى .

اقلع المركب من « نيوهافن » في الساعة العاشرة ليلاً : وجلست في السيارة التي اقلتني اليه صامتة ، لا انبس بحرف ، لقد كان الفراق مؤثراً الى حد اخرسني ، وابقاني في جو التأمل والتفكير .

وغرق مرافقي « بيري » في مثل صمتي ؛ فقد كان يشعر معي ، ويكن اخلاصاً كبيراً للتاج الملكي ، وهكذا اصبح موقفه صعباً ، وكان مع جورج آلن ووالتر مونكتون ، يفكرون بشيء واحد ، المحافظة على التاج والملك ، وابعادي عن اماني دون ان افقد عزة نفسي وكرامتي ؛ وقد دفع « بيري »



ليشرح لي الموقف ، ويقنعني بوجوب بوجوب التخلي عن الملك ما دام هو لم يتخل عني ، ثم بان اهجر البلاد ما دام هناك مجال لخلاصنا ... وعلم الاصدقاء المتآمرون بان الملك سيكون يوم ٣ كانون الاول في لندن ، ليدير اعماله ، ويقابل السيد « بولدوين » ، وهكذا كان سفري من القلعة اثناء غياب الملك عنها ، وهذه بالطبع ، خطة مدبرة من قبل الاصدقاء الالداء ، كما ذكرت ، كنت استعيد هذا في ذاكرتي وانا بطريقي الى الشاطىء ، وفكرت بان هناك اشياء خفية اخرى لم اتمكن من الاطلاع عليها ؛ وهكذا عاد « بيري » يحادثني بكل براءة ، ويسألني عن الاسباب التي اضطرتني الى ترك القلعة ، وبهذه السرعة . واجبته ببساطة ان الذي دفعني الى هذا كله خوفي على الملك ، ثم ارادتي بان ابتعد من طريقه .. ولم يقدر هذا الصديق ان يتظاهر حتى النهاية ، وشعرت بان صوته قد تغير في لحظة وهو يردد : « لم اشك يوماً بتفكيرك الناضج ياواليس ، لقد كانت هذه افضل خطة اتبعتها ، فهل انت نادمة على ترك انكلترا ؟ واجبت ببرود ؛ ان كل ما ابتغيه هو الابتعاد بقدر الامكان ، والى اي مكان ، لانتهي من هذا الصخب والهيجان .

القيت هذه العبارة بسأم ، وشعرت ان رأسي يدور . او الامور تختلط ، فلا اعرف كيف انفذ الى نور الخلاص ، ولم ادر كيف خرج سؤالي جافاً قاسياً . واخيراً ، اخبرني ماذا تريد ؟ . والى اين تريد ان تصل ؟

واجاب مرة اخرى بهدوء: «ان الامور اصعب مما تتصورين؛ واشار الى السائق ان يتوقف قليلاً، ثم اضاف همساً: ما اريد ان اقوله، ان الملك لن يبقى في انكلترا بعد ان تتركيها ...

فاجبته بحماس: سوف يبقى، لن يدعوه يمضي، لا .. وهز «بيري» رأسه وهو يردد: انك مخطئة يا واليس، ان الملك قرر ان يستقيل اذا لم يستجب المجلس لطلبه ولن يثنيه احد عن هذا العزم.

ونظرت الى بيري في ذهول، ثم سألته ماذا عليّ ان اعمل؟ فنصحني بان اقلع عن الذهاب الى «كان» واكتفي بالوصول الى «بلتون» واضاف قائلاً: ان قربك راحة للملك، فلن يشعر بانك تركته الى الابد، ومن «بلتون» تؤثرين عليه، فلن يتسرع في اتخاذ اي قرار.

ووعيت الى الواقع، ان دافيد يفقد عقله اذا ما تدخل احد في طريق خطة رسمها؛ «بيري» كان يعلم ذلك، ويعرف انه مقدم على مغامرة خطيرة، قد تفقده ثقة الملك به.. غير انه كان مستعداً للقيام باي شيء من اجل بقاء الملك فوق عرشه.

لم افهم في تلك اللحظة، كيف ان ذهابي الى «بلتون» بدل «كان» قد يغير الاوضاع؛ ان انفصالي عن دافيد نهائي، مهما قربت المسافة بيننا، او بعدت؛ وانا، التي تعرفه جيداً، كنت واثقة بانه ما من قوة تغير افكار الملك؛ والآن، مهما حصل، سوف اقع انا تحت اللوم؛ فاذا استقال الملك، سوف يظن انه فعل ذلك تحت تأثيري، وسوف يقال انني اقدمت على ذلك بدافع خوفي من ان افقده الى الابد.

وقلت له بدوري: تصور انني كنت حتى هذا الصباح غريبة تماماً بالنسبة لسكان بريطانيا، ليس هناك من يدافع عني. ولكني واثقة من حل واحد، وهو ان ابتعد من طريق الملك، وهذا عين ما اقوم به الآن.

وتوقف بيري عن الكلام، وكذلك لم يعد يبحث معي موضوع عودتي الى بلتون؛ وكنت على حق في ترك بريطانيا، وحين ابحرت في القناة، نسيت وجودي الذي استحال الى عدم، وبقيت طوال فترة الرحلة الى «نيوهان» افكر في كيفية اقناع الملك بالبقاء على العرش، والاقلاع عن فكرة الزواج؛ ورحت استعرض مع بيري قائمة اصدقاء الملك الذين من شأنهم ان يؤثروا عليه، ووقع اختيارنا على اللورد دربي، الذي يكنّ له الملك كل احترام؛ وحاولت ان اتصل به تلفونياً فلم اتمكن، وسرعان ما وجدتني في الجناح الذي حجزه بيري باسم السيد والسيدة هاريس؛ وهكذا ضاعت من يدي الفرصة الذهبية، وكان علينا ان نتابع الرحلة الى «كان»، كانت الساعة الثانية صباحاً حين وصلنا الى «اوتيل لابوست» والتعب قد نال مني، حتى كدت اعجز عن خلع ثيابي، فارتميت على السرير، لاستعيد بعض نشاطي.. ولم اعد اشعر بشيء الا ساعة قرع الباب ودخل بيري يوقظني، ويؤكد لي اننا تأخرنا، وهكذا لم استطع ان استحم لاستعيد نشاطي، وبسرعة البرق شربت فنجان الشاي وتناولت بعض الطعام وسرت على الدرج خلف بيري، كيلا يلحظ وجودي احد، وكنت كلما التقيت بجماعة، تحدّق بي العيون، تلك العيون التي بت اجتنبها، واخافها، ولما صعدت السيارة، كانت تحيطها جمهرة من الغرباء، وكلهم شوق لينظروا اليّ.

وعاد فكري يدور حول موضوع واحد، الاتصال بدافيد، ورحت انتظر اول فرصة تمكنني من مكالمته؛ اردت ان اقنعه حتى لا يسير وراء عاطفته، ولكن اين كان بامكاني ان انزل دون ان يكتشف امري، او تلاحقني الصحف؛ حتى اننا اتبعنا طريقاً خاصة في اتجاهنا نحو «كان»، ومررنا في «افروكس» وكنت اعرف البلدة من قبل، واعرف فندقاً صغيراً بامكاننا ان نتوقف امامه دون ان يبصر سيارتنا المارة، ومن هناك كلمته باسم السيد «جيمس» وهو اسم اتفقت عليه مع دافيد للمخابرات الخاصة، واذكر اني ضمنت المخابرة ما يلي:

على السيد جيمس ألا يتواطأ ابداً، وعليه ان يستشير الحكماء والاصدقاء القدم وبينهم داف كوبر، واللورد دربي وآغا خان.. ولا تتسرع في اتخاذ اي قرار..

وفي هذه الاثناء كان بيري يحرس الباب ... وسمعت صوت دافيد قادماً من البعيد، وكأنه يخاطبني من عالم آخر، وتعجب لوجودي في افروكس، فاعلمته اننا فعلنا ذلك بقصد تضليل الصحف؛ ولم اسمع كل ما قال، وفهمت فيما بعد انه حاول تحذيري من المضي الى «كان» لان الصحف الفرنسية علمت بخبر رحلتي. وقد تجمهر الصحافيون امام فيلا روجرز بانتظاري؛ ولم يكن صوتي مسموعاً كذلك، ورحت اصرخ بكل قواي، وجاء بيري وساعدني لاوصل التحذير الى الملك، ولكن كل ما كان يردده: «لِمَ عرّجتنا على افروكس؟».

— يتبع في العدد القادم —

WESTINGHOUSE
W
زوروا محلات
عبد الرحيم وشفيق دياب
لجميع ما يلزمكم من اضاءة
وادوات منزلية وموتورات
كهربائية صغيرة أو ضخمة
لتوليد الكهرباء
WESTINGHOUSE
الصيفي - شارع الأرز - تلفون : ٢٠٥٩٠ بيروت

انا لست ناجحاً ... ولكن !

نهلة مروّه شومان

السيدة نهلة مروّة شومان صديقة اصيلة للمجلة ساهمت في التحرير زمناً ، حتى الهتها مهام الزوجية في مزرعتها بجزين (البقاع) ...

بذراعين مفتوحتين نستقبلها اليوم في الحلقة الاولى من هذه السلسلة الطريفة ، تفرغ فيها اختباراتها ومعلوماتها التربوية القيمة ، باسلوب طفولي جذاب ..

لا تزال معظم المدارس الابتدائية في لبنان تتبع اساليب التعليم القديمة التي لا تتناسب وعقلية التلاميذ . فالصفوف مكتظة، والعدد الكبير في الصف لا يعطي للمعلم مجال الانتباه الى التلميذ كفرد بل يعامل الجميع كأن لهم تفكيراً واحداً وذكاء متساويا ونفسية متشابهة. والكتاب هو الاداة المهمة الوحيدة في الصف ، فاذا عرف التلميذ محتويات الكتاب يكون مجتهداً ذكياً ويترفع الى صف اعلى . اما هذه المحتويات فهي اكثر الاحيان بعيدة عن عقلية التلاميذ وبيئتهم ومع ذلك فهم مرغمون على حفظها. فكم من التلاميذ ينعتون بالكسل وعدم الاجتهاد وفقدان الذكاء ويعيدون صفوفهم ، فيتأخر نموهم العقلي وتنحط شخصياتهم . وكثيرون من هؤلاء اذا توافرت لهم العناية التربوية الصحيحة يظهرون تقدماً ونجاحاً .

وفي الفقرات التالية حديث بلسان تلميذ في العاشرة من عمره ـ وحديثه هذا يعكس تماماً ما يجري في مدارسنا اليوم :

ـ كلا انا لست من الناجحين في صفي. هذه هي السنة الثانية امضيها في الصف الخامس ، وانا الآن اكبر من باقي التلاميذ في الطول وفي الجسم . لكن يحبونني مع اني لا اشترك الا قليلاً في الابحاث والتسميع في الصف ـ يحبونني لانني اساعدهم في ساحة اللعب واعلمهم اشياء كثيرة خارجة عن الدرس .

ـ لا أعلم لماذا لا يحبني المعلمون . يظهر انهم يفكرون ان التلميذ لا يعرف شيئاً الا اذا كان قادراً على تسمية الكتاب الذي اخذ منه تلك المعرفة . عندي كتب كثيرة في مكتبتي بالبيت ، مثلا عندي « المنجد » «سلسلة امس واليوم» وبعض الكتيبات عن السيارات واخرى عن النجارة . واستعمل كتبي عندما اريد ان استوضح شيئاً او أفسر كلمة ما .

ـ في المدرسة نحن مرغمون على حفظ الاشياء الموجودة في الكتب فقط ، وانا لا اقدر ان احفظها غيباً . وفي السنة الماضية حبسني المعلم في غرفة الصف طيلة النهار اثناء الفرص لأحفظ اسماء ملوك فرنسا وحكامها ولكن عبثاً حاولت . طبعا انا اعرف بعضهم مثل نابوليون بونابرت ولويس الرابع عشر ولكن هنالك ثلاثين غيرهم لم اتمكن من حفظها اظن انني لست ماهراً في حفظ الاسماء التاريخية .

ـ على كل حال انا ادرس هذه السنة وحدي عن سيارات الشحن الكبيرة لان عمي يملك ثلاثا منها وقد وعدني عندما اصبح في الثامنة عشرة من عمري وأصير قادراً ان اساعده وأقود واحدة منها في عطلة الصيف . انا الآن اعرف تماماً كم قوة حصان لسيارة الشحن ، وقد تعلمت الشيء الكثير عن « موتور » السيارات وكيف يدور .

ـ يوم الثلاثاء الماضي اثناء درس العلوم عندما كان المعلم يقوم معنا بتجربة عن ضغط الهواء ، أردت ان اخبره عن موتور السيارة وضغط الهواء فيها . فقاطعني حالاً قائلا انه لا يرى علاقة بين السيارة وتجربة ضغط الهواء . طبعاً

خرست حالاً . لكن بعد انتهاء الدرس اجتمع حولي بعض التلاميذ واخذوا يسألونني اسئلة عديدة ، فاخذتهم الى كراج عمي وهناك شرحت لهم بأسهاب عن موتور السيارة و كيف يدور .

— اما في الجغرافية فانا ايضاً لست ناجحاً . كان علينا الاسبوع الماضي ان نحفظ غيباً اسماء الانهر والجبال في بلاد الشيلي ولكن حتى الآن لا اقدر ان اتذكر واحداً منها . ربما السبب في ذلك لاني تغيبت البارحة عن المدرسة . فقد اخذني عمي معه الى صور في سيارة الشحن وكان عليه ان يشتري من هنالك ثلاثين طناً من القمح . وقبل ان اترك البيت اعطاني والدي خريطة لبنان وطلب مني ان اكتب عليها كل اسماء القرى والمدن التي نمر فيها . ثم طلب مني عمي ان اجد له سعر القمح الذي سيشتريه بعد ان اخبرني عن ثمن الكيلو الواحد. وطبعاً فوق كل هذا كنت اراقب السائق وهو يسوق السيارة . وبعد رجوعنا في المساء كتبت على ورقة كم كيلو متراً قطعنا من بيروت الى صور وكم ليتراً من البنزين استهلكت السيارة .

— كم اتمنى لو اتمكن من حل اعمال الحساب في المدرسة بهذه السهولة. ولكن يظهر انني لا اقدر ان احصر تفكيري في العمليات التي يعطينا اياها المعلم.

— انا دائماً اكتب رسائل الى عمي وخالي في افريقيا. وابي يقول ان كتابتي جيدة وليس عندي الا اغلاط قليلة . كم اتمنى لو أتمكن من كتابة الانشاء في المدرسة بهذه السهولة وبدون اغلاط. آخر مرة اعطانا المعلم انشاء كان الموضوع : « صف بنفسجة في فصل الربيع » وصدقوني لم اعرف كيف أبدأ هذا الموضوع !

— اما درس التربية الوطنية فهو أيضاً صعب علي . كنت كل الاسبوع الماضي مرغماً على البقاء في المدرسة بعد انصراف التلاميذ لاحفظ كل النقاط التي يحتوي عليها الدستور اللبناني . وقد قال المعلم اننا لا نصبح مواطنين صالحين ما لم نحفظها. وانا اريد ان اكون مواطناً صالحاً لذلك جربت جهدي وبالحقيقة كنت اكره البقاء في المدرسة بعد انصراف التلاميذ لاني كنت منهمكا مع بعض الصبيان بتنظيف قطعة ارض صغيرة في الحي قرب بيتنا لنجعلها ملعباً لنا وللاولاد الصغار .

— يقول ابي انه سوف ينقلني الى مدرسة الصنائع او مدرسة اللاسلكي ، وانا بالحقيقة موافق لان هنالك اشياء كثيرة اريد ان اتعلمها . وكما يقول عمي انا الآن اكبر من قبل ونموي يسير نحو الامام وليس للوراء ...

الممثلون المتجولون

وضع موسيقاها : روجيرو ليونكافالو (١٨٤٨-١٩١٩)

نقلها الى العربية : سمير شيخاني

اوبرا من فصلين من وضع ليونكافالو
اخرجت للمرة الاولى في ميلانو سنة ١٨٩٢

الاشخاص :

- كانيو
- نيدا ، زوجته
- تونيو
- بيبي
- سيلفيو ، قروي
- فلاحون وقرويون

(كانيو، نيدا، تونيو، بيبي: الممثلون المتجولون)

الزمان : حوالي سنة ١٨٧٠

المكان : مونتالبو في ايطاليا

الفصل الاول

المشهد : مكان طلق بالقرب من القرية .

هناك مقدمة موسيقية غنائية كبرى تتضمن عدة أغان تسمع خلال سياق هذه الابرا . ووسط هذه المقدمة ، وعلى حين غرة، ينفرج الستار عن رجل في زي مهرّج يقف في مقدمة المسرح ، فينحني امام الجمهور مردداً: «سيداتي، سادتي، المعذرة اذا كنت قد ظهرت وحدي .. فأنا المقدمة!» ثم يندفع في الغناء محاولا افهام الجمهور انه اذا كانت العادة ان تؤكد المقدمة للنظارة ان الرواية التي يشاهدونها هي من نسيج الخيال والاشخاص الذين يقومون بأدوارها ليسوا الا ممثلين ، فانه في هذه الحالة يود ان يخبر الجمهور ان الممثلين كذلك بشر تحركهم العواطف الحقيقية العميقة .. ويمضي المهرج قائلا : « ان قلوبنا لا تختلف عن قلوبكم ، فهي تخفق بالحب ، وبالسرور ، وبالحزن. فلنبدأ الآن .. وليرتفع الستار ! »

ويرتفع الستار فنشاهد الممثلين المتجولين يدخلون المسرح .. ولقد اقيم مسرح متنقل الى يمين المسرح الاساسي . ويسمع صوت بوق اجش ناشز ، ثم يتبعه قرع طبل . ويظهر حمار يجر عربة ذات لون فاتح برّاق ، تجلس فيها نيدا ، الممثلة الاولى في الفرقة ، بينما البطل كانيو يقرع الطبل الضخم معلناً للجمهور ان حفلة الليلة تبدأ في السابعة مساء .

وقد وافق ذلك اليوم عيد الصعود ، والقرويون يرفلون بأبهى الحلل ، وهم في هرج ومرج . ولكن ثمة اشارة الى الحال ليست على ما يرام داخل فرقة الممثلين المتجولين . ويحاول المهرج تونيو مساعدة نيدا في الترجل من العربة فيعاجله كانيو بلكمة على اذنه . وكانيو هو ، في الواقع ، زوج نيدا. ويقترح احد افراد الفرقة ان يذهبوا الى احدى الحانات ، فيرفض تونيو قائلا ان عليه ان يعنى بالحمار . وعندما يلمح احد القرويين الى ان تونيو ربما يبغي التخلف عن زملائه لمطارحة نيدا الغرام ينظر اليه كانيو نظرة شزراء قائلا له بتهديد إنه وان حدث مثل ذلك على المسرح فانه اذا حدث في الحياة الحقيقية فان نهاية القصة ستختلف كثيراً عن نهايتها المسرحية .

وتقرع نواقيس الكنائس مؤذنة بدعوة المصلين الى القداس الاحتفالي . وينشد القرويون نشيد الاجراس وهم يتهادون الى الكنيسة . وتخفت الاصوات شيئاً فشيئاً وتبقى نيدا وحيدة تفكر في نيران الغيرة التي شاهدتها في عيني زوجها كانيو ولكن سرعان ما يطرد جمال تلك الليلة الصيفية وزقزقة العصافير من مخيلتها هذه الافكار السوداء، فترفع بصرها الى السماء منشدة اغنية مطلعها : « ايتها العصافير السعيدة الطائرة بحرية .»

وهناك ، خارج المسرح المتنقل الذي ستقدم عليه فرقة الممثلين المتجولين روايتها في تلك الليلة ، يتقدم المهرج الاحدب تونيو محاولا بث نيدا غرامه . فتسخر منه ، ولكنه عندما يتمادى في وقاحته تلهب ظهره بالسوط ، فينصرف متمتما بانه سينتقم .. وتسنح فرصة الانتقام باسرع مما ينتظر .

ويدخل المكان من ممر سري شاب وسيم يدعى سيلفيو كانت نيدا قد قابلته خلال زيارات الفرقة في الماضي . وقد ربط الحب بين قلبيهما .. وبعد محاورة طويلة تفيض بالعاطفة المتأججة توافق نيدا على الهرب معه في تلك الليلة . ويتجسس

تونيو على العاشقين بضع دقائق ثم يهرع الى الحانة ليعود بصحبة الزوج الغيور ويصل الاثنان في الوقت المناسب فيسمعان نيدا تودع سيلڤيو بهذه الكلمات: «الليلة، والى الابد...» في حين ينصرف كانيو دون ان تكشف هويته. وتجمح بكانيو الغيرة ويطلب معرفة اسم غريمه فترفض نيدا البوح به، فيهددها بالمدية. ولكن بيبي، احد افراد الفرقة، ينقذها اذ يبدو في تلك اللحظة، وقد جاء يذكر سيده كانيو بأن الحفلة يجب ان تقام في تلك الليلة.

ويبقى كانيو وحيداً فينشد اغنية «ارتدوا ملابسكم وقوموا بعمل الماكياج» مشيراً الى اضطرار الممثل للقيام بدوره في الرواية حتى ولو كان فؤاده محطماً.. وينتحب بمرارة، ثم يدخل المسرح الصغير، في حين ينسدل الستار.

الفصل الثاني

المشهد: المشهد نفسه في الفصل الاول.

الوقت ليل، والقرويون متجمعون لمشاهدة الرواية.. بيبي ينفخ في البوق الصغير، وتونيو يقرع الطبل الكبير زيادة منهما في اثارة جو هذه المناسبة. النظارة جالسون على مقاعد واطئة امام المسرح الصغير المتنقل، وبعضهم قابع على الارض العراء.. يسيطر على المكان جو من الترقب والشوق. تمر نيدا وسط المتفرجين جامعة بدل الدخول. وبينما هي تفعل ذلك يذكرها سيلڤيو بالموعد الذي بينهما تلك الليلة فتجيبه بأن ستكون في المكان المحدد.

ويقرع جرس على المسرح الصغير فيختفي كل من نيدا وبيبي وتونيو وراء الكواليس. وما هي الا لحظة حتى يرتفع الستار عن رواية ضمن رواية. ها هي نيدا في ثياب كولومبين جالسة الى مائدة تنتظر عودة زوجها باغلياتشيو الذي يقوم بدوره زوجها الحقيقي كانيو وان هي لفي الانتظار ليغني لها شاب من الخارج سيريناد عذبة حلوة يقول لها فيها ان هارلكان بانتظارها. فما تنتهي هذه السيريناد حتى يدخل تونيو، الذي يقوم في الرواية بدور الخادم تاديو، حاملاً دجاجة ابتاعها من السوق. فيبث نيدا غرامه – في الرواية كما كان يفعل في الواقع، وتهزأ هي به في الرواية هزءها به في الواقع. وتقترب من النافذة وتشير الى امرىء في الخارج، فيدخل هارلكان (وهو في الواقع بيبي)، فيرفس تاديو، ويطرده. وهكذا يخلو الجو لكولومبين وهارلكان الذي يتناول زجاجة خمر كان يحملها، ويجلس وكولومبين الى المائدة يتناولان العشاء ويحتسيان الشراب. ويناول هارلكان

«هيلينا روبنشتاين»
خبيرة التجميل العالمية
تعطيك نصائحها وارشاداتها حول
قضايا التجميل
الجلد الناشف: استعملي كل ليلة «كريم الوجه المعقم الخاص» « Pasteurized Face Cream Special » فهو ينظف البشرة ويغذيها ويرطب جلدة الوجه الناشفة، ويضفي عليها الطراوة والنعومة.
الجلد الدهني: اغسلي وجهك مرة كل يوم بواسطة «كريم غسل المسام» « Pore Washing Cream » فهو يعيد الغدد الدهنية الى حالتها الطبيعية، ويحرر المسام من الافرازات الزيتية المزعجة.

كولومبين زجاجة صغيرة فيها مخدر لتسقي منه زوجها كي يتاح لهما الفرار . ولكن في تلك اللحظة يندفع نحوهما صائحاً ان باغلياتشيو يقترب من المكان . فيفر هارلكان من النافذة التي دخل منها ويصل باغلياتشيو في اللحظة التي تسمع فيها عبارات الوداع العاطفية التي ترددها زوجته .. العبارات نفسها التي سمع نيدا ترددها لسيلفيو بعد ظهر ذلك اليوم .. « الليلة ، والى الأبد ! »

ان وجه الشبه بين الرواية والواقع لأشد ما يكون وقعاً على كانيو المسكين الذي يجد صعوبة في الماضي في اداء دوره الا انه يتابع سطور الرواية فيتهم زوجته بالخيانة ، ويطلب اليها الكشف عن اسم عشيقها ، ولكن نيدا تنكر كل شيء .

ولكن كانيو لا يطيق الاحتمال اطول من ذلك ، فيمسح مكياجه ويدع جانباً أمر تمثيل دوره الهزلي ، ويصيح : « انا لم اعد مهرجاً » .. اما الجمهور فيسيء فهم المقصود ويصفق اعجابا بهذا الانسجام في التمثيل الرائع ، وتحاول نيدا المضي في تلاوة سطور دورها الروائي ، ولكن كانيو الذي اخذ اليأس يستولي عليه شيئاً فشيئاً من جراء الحاحه على معرفة اسم العشيق ، يستل مدية (كما سبق ان فعل قبل تمثيل الرواية بقليل) ويطعن زوجته في ظهرها .

وتستغيث نيدا وهي تعالج سكرات الموات بسيلفيو الذي يهب على الفور فتستقبله مدية الزوج المغدور .

ويقف كانيو مضطربا فزعاً امام هول ما فعل فيعلن للجمهور بصوت محطم « انتهت المسرحية » . ويسدل الستار على انغام الفرقة الموسيقية وهي تعزف ذروة اغنيته الشجية الشهيرة « اضحك ، ايها المهرج ، اضحك ! »

التغــذيــة

نهى سلمان

- ٢ -

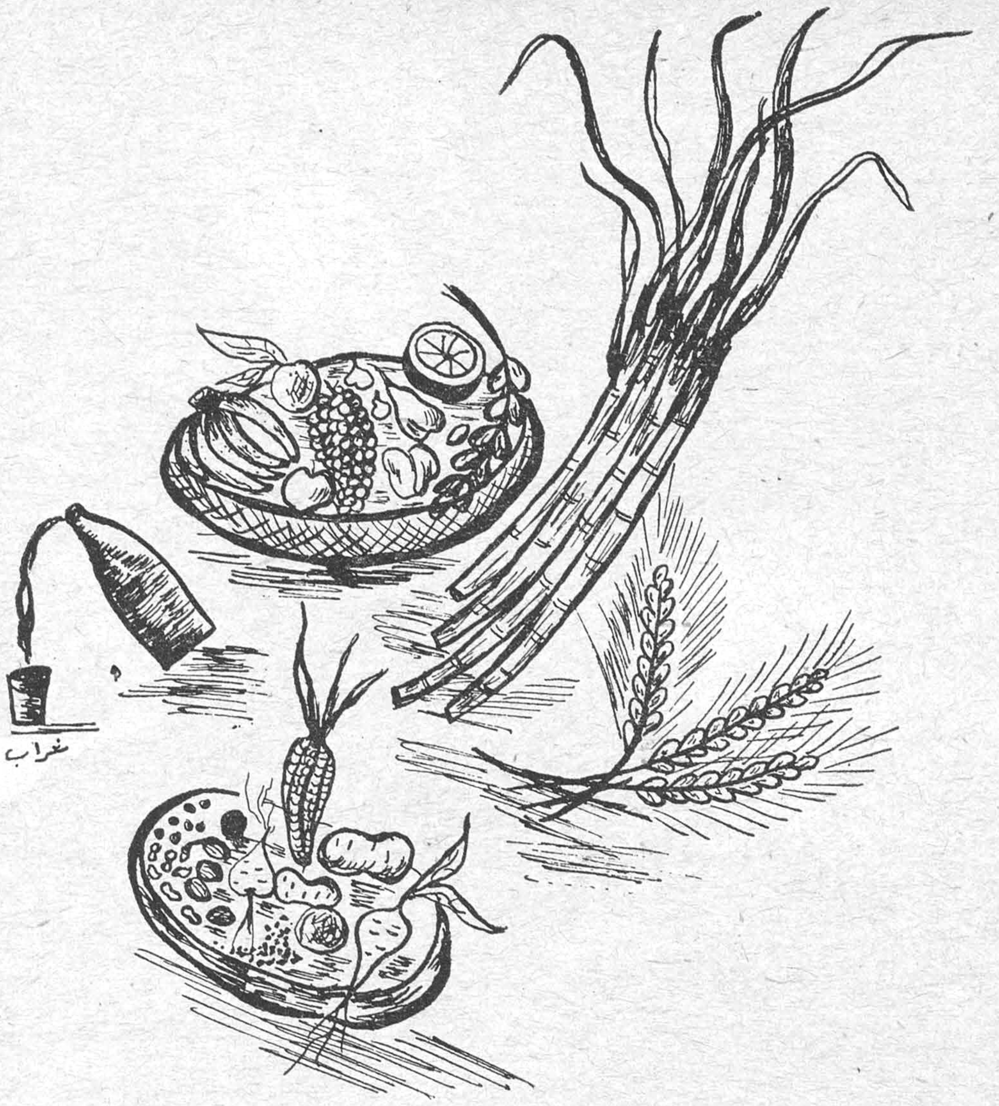
الطاقة الحراريّة

مصادرها الاولية الكربوهيدرات والدهن

يستمد الانسان الطاقة من طعامه ويحرقها في عمليات النمو وتنظيم حرارة الجسم وشتى الاعمال . وحتى في حالة الاستراحة هناك عمليات داخلية عديدة تحرق الطاقـة كنبضات القلب المستمرة، وحركات التنفس وعمليات الهضم في المعدة والامعاء.

يعتمد نشاط الجسم في تأدية وظائفه على الطاقة وهــذه متوفرة طبيعياً في الطعام وتختلف نسبتها فيه باختلاف انواعه. وتختلف الحاجة اليهـا باختلاف نشاط الفرد وسنه . فالاطفال والمراهقون مثلاً يحتاجون من الطاقة اكثر مما يحتاجه غيرهم ، لأنهم في طور النمو والتكامل . ومعدل حاجة الشخص البالغ النشيط العادي هو ٣٠٠٠ « حريرة » Calories في اليوم .

صيانة حرارة الجسم ضرورية لحفظ التوازن بين ما يكتسبه الانسان وما يفقده من الطاقة. فاذا زاد الاول ، كانت النتيجة زيادة وزن الجسم . ومن المرغوب فيه ان يزداد وزن الجسم قليلاً خلال مراحل النمو والتكامل وكذلك في اثناء المرض



والحالات الطارئة . اما الشخص المفرط في السمنة فان اعضاءه الداخلية تعمل تحت وطأة الارهاق ، ويكون عرضة لمختلف الامراض كالسكري والعلل القلبية . اما اذا انعكست الآية وحرق الانسان من الطاقة اكثر ممـــا يكتسب ، فان وزنه ينقص ويصبح عرضة لامراض معينه كالسل والزكام .

مصادر الطاقة الاولية الكربوهيدرات والدهن

الكربوهيدرات او النشويات والسكر :

الكربوهيدرات اهم مصادر الطاقة واوفرها اقتصاداً. وهي تتألف من مختلف انواع السكر والنشا فيجري في الدم بشكل الكلوكوز (او سكر العنب) ، ويختزن في الكبد موقتاً بشكل الكليكوجن (او السكر الكبدي) ، بينما يختزن الفائض بشكل انسجة دهنية. ويستخدم الكربوهيدرات للقيام بالحركات العضلية وتتأثر هذه الوظيفة بعمل البنكرياس والغدة النخاعية وغدد الادرينـال . اهم مصادره من عالم النبـات فـالخضروات تزخر بالنشا والسليولوز وبمقـادير صغيرة من السكر. والسليولوز هي المادة الليفية في النبات التي تساعد على الهضم نظراً لخشونتها. والحبوب والبطاطا غنية بالنشا والفواكه من اهم مصادر السكر ، وبعضها كالتفاح والليمون يحتوي على كميات وافرة من السليولوز. اما العسل وانواع الشراب الحلو فتقدم السكر بشكل سهل الهضم .

— البقية على الصفحة ٤٩ —

كيف تسيّرين الرّجل حسب هواكِ ؟

سيدتي

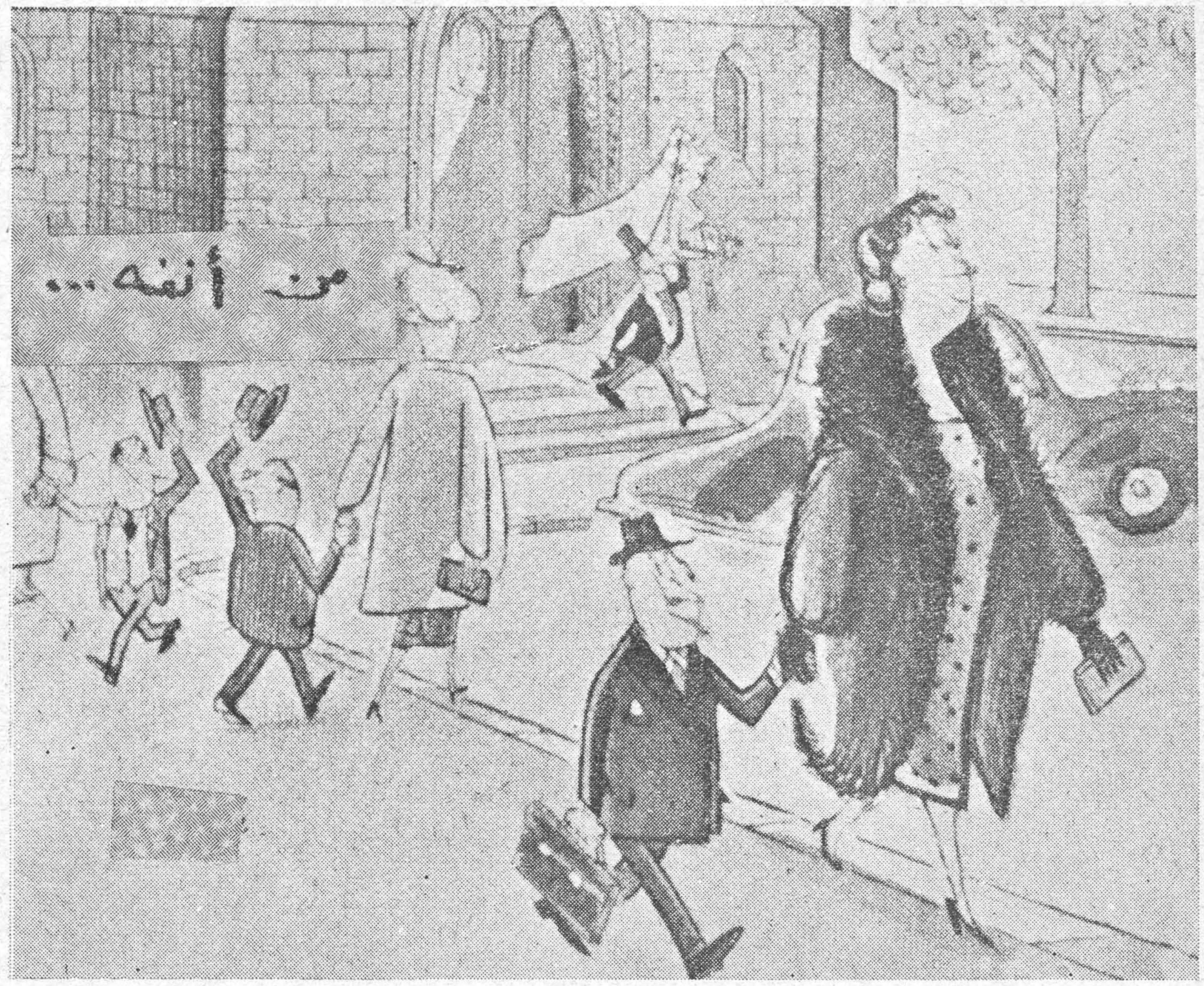
١ – ابدأي بدراسة عميقة لما يرى الرجل من عيوب في جنسك وتظاهري بعد ذلك بفعل ما يعجبه.

٢ – الاغراء الجسماني اقدر على جذب الرجال من اي اغراء آخر ، فكوني دائماً انيقة .

٣ – لا تكثري الكلام بل اصغي الى حديث الرجل بابتسامة الموافقة على ما يقول .

٤ – يقبل الرجل النصيحة انما يكره الاعتراف باخطائه ... انه بطبيعته مغرور يطرب لسماع عبارات الاعجاب ..

٥ – الرجل يريد المرأة جميلة مخلصة متواضعة وقبل كل ذلك جذابة ..



يحفل التاريخ بامثال هؤلاء الرجال الذين لم يرتابوا يوماً من سلطة النساء الضعيفات عليهم ، فوضعوا فيهن ثقتهم العمياء . هاكم شمشون الذي اكتشف بعد فوات الاوان ان قوته قد استحالت الى لا شيء امام دهاء دليلة ومكرها . وهلينا الطروادية الم تكن سبباً في اضرام الحرب الضروس بين اليونان والطرواديين؟ وليدي مكبث الم تكن علة فقد زوجها ؟

في اواخر القرن الثامن عشر لم يجد رجال انكلترا بداً من قانون يحميهم شر النساء وينص على ان : « كل امرأة اياً كان سنها، عملها او درجتها، عازبة كانت ام متزوجة، منذ حين صدور هذا البلاغ تكون قابلة لتلقي اقسى العقوبات اذا هي اغرت احد رجال الحاشية الملكية واجبرته على الزواج منها بواسطة المساحيق والروائح العطرية او بالاسنان الاصطناعية والمشدات الطبية والى ما هنالك من طرق للاغراء ، وان كل زواج من هذا النوع يكون محلولاً وبالتالي ملغياً» . ولو كان هذا القانون يطبق في ايامنا هذه لالغيت جميع الزيجات ، ولافلست جميع بيوت التجميل !

ان الخطر الكبير هو عندما تتهور المرأة وتعمد الى اصلاح زوجها وتكييفه حسب هواها بدلاً من ان تقبله على علاته وتستفيد من حسناته . اكثر النساء يخسرن المعركة عندما يظهرن سيطرتهن. من الخطأ ان ندع الرجل يعتقد لحظة واحدة ان زوجته تسيره حسب ما تريد. عندما يظهر الرجل اعجابه بذكاء امرأة ، هل يعني من وراء ذلك انها اديبة كبيرة، او سيدة منزل لبقة او مورد حكمة ؟ على العكس هو يعترف بانها تعرف كيف تمدحه وتجعله يقول بابتسامة : « نعم » عندما يريد ان يقول : « لا » . هذه هي الميزة الوحيدة التي يعجب بها الرجل الحر من الميزات التي تتصف بها في المجتمع او في العمل . اذن ، عليك يا سيدتي اذا اردت ان تسيري الرجل ، ابدأي بدراسة عميقة لما يرى الرجل من عيوب في الجنس الآخر – الجنس الضعيف – وتظاهري بعد ذلك بفعل ما يعجبه !.

يقول ارسطو: لا يقع الرجل بغرام امرأة دون ان يغريه جمالها واناقتها. من المؤكد ان الاغراء الجسماني هو اقدر على جذب الرجال من اي اغراء آخر ، لذلك تجتهد كل امرأة لتظهر المحاسن التي حبتها اياها الطبيعة . ويرغب الرجال الخروج برفقة النساء الانيقات ذلك يرضي كبرياءهم . انما هذا لا يعني ان الرجل يحبذ المبالغة في اتباع الموضة . ليس هنالك ما يحد من رغبة الرجال بالنساء

لخوفهم من السخرية . اليك سيدتي هذا المثل :

« في احد الايام دعيت حسناء برفقة احد المعجبين الى المسرح فوصلت بعد فوات الموعد المحدد، وهي تلبس الكعب العالي . قبل ان تخطو ثلاث خطوات انكسر كعبها فنادى الشاب سائق السيارة وامره ان يرجع بهما الى بيت الحسناء كي تبدل حذاءها . عند رجوعهما الى المسرح كان الفصل الاول قد آذن بالانتهاء. ما كادا يأخذان مركزيهما حتى اوقعت حقيبة يدها، فكان على المسكين ان ينطرح ارضاً كي يجيء بالحاجيات التي تبعثرت هنا وهناك دون ان يزعج الآخرين . من الطبيعي وبعد سهرة كتلك ان لا يتجاسر هذا الشاب بدعوة جميلته هذه ثانية .

يبغض الرجل حديث المرأة التافه ، ظناً منه ان حديثه يفوق كل حديث وله هذا الحق ، وعلى المرأة الاصغاء فقط بدهشة وخشوع. فالمرأة المثالية في نظر الرجل هي التي تكتفي بالابتسامة وباشارة الموافقة والتي لا تكثر الكلام .

سيدتي تذكري دائماً ان الرجل ليس الا طفلا صغيراً !

هو بحاجة دائمة الى مرشد يسيره . عندما يكون في رأسه خطة دعيه يعرضها. دعيه يبدي آراءه ثم قولي : حقاً ان افكارك هذه لمدهشة انما هنالك نقطة يجب النظر اليها عن كثب ....

فاذا به ينسى كل شيء ليحقق رغباتك ولينفذ ما تريدينه .

الرجل مغرور بطبيعته، هو يطرب لسماع من حوله يعجبون بوسامته بقوته، بحكمته وبذكائه الذي يفوق ذكاء سائر الرجال. يقبل الرجل النصيحة انما يكره الاعتراف باخطائه .

سيدتي ، اياك يوماً ان تقولي لرجل: « ما اغباك يا رفيقي ، من هو المعتوه الذي دفعك لفعل .... ان خطتك تلك لفاسدة، ليست مبنية على اساس متين.. بل صيحي قائلة: فكرتك عظيمة انما... بذلك ترضين غروره وفي الوقت نفسه تبدين رأيك في المشكلة . فاذا به يُسَرّ وينسب الى نفسه النجاح الذي انت صانعته بالواقع الرجل معجب بنفسه كل الاعجاب لذلك هو يريد المرأة جميلة ، مخلصة متواضعة وقبل كل شيء جذابة . ان المرأة الكاملة ليس لها وجود ولكن بشيء من الفن يمكنك سيدتي ان تظهري امام رجلك بمظهر المرأة المثالية قدر الامكان . المرأة الحمقاء هي وحدها التي تدع عللها تظهر ! ولكم يسهل اخفاء العيوب !

تعريب : **نهاد ليان**

فيكتوريا

عنوان الاناقة والذوق لجميع الاشغال الصوفية من نسائي ، ولأدي ورجّالي

المعمل – شارع السراسقة

شديد ومنير جريديني .

المحل – سوق اياس

كميل جريديني .

في بحمدون صيفاً – كميل جريديني

حديث القلب

سأم

تحت شجرة الكرز لقيتها –
فكأنها ، بفسطانها الربيعي الثري ،
فراشة من جنة عدن –
نفحة حبٍ طري !

xxxx

يا هناهــا صدفة !
ايّ فرحٍ استطار من وجودي – اي بَوح،
هتفت له – شهقت له – لا واعية ،
نجومُ عينيها الساهية
وانشكت ، بدلٍ ، غمازتاها
يا بهاهـا !!

xxxx

تقولين ، امي : « اصغر منها انا »
ما همّ ، لو كان ؟
تشهد عناقيد الكرز
رأسي حاذى رأسها
وفوق مخمليّ العشب
ناهز ظلي ظلها

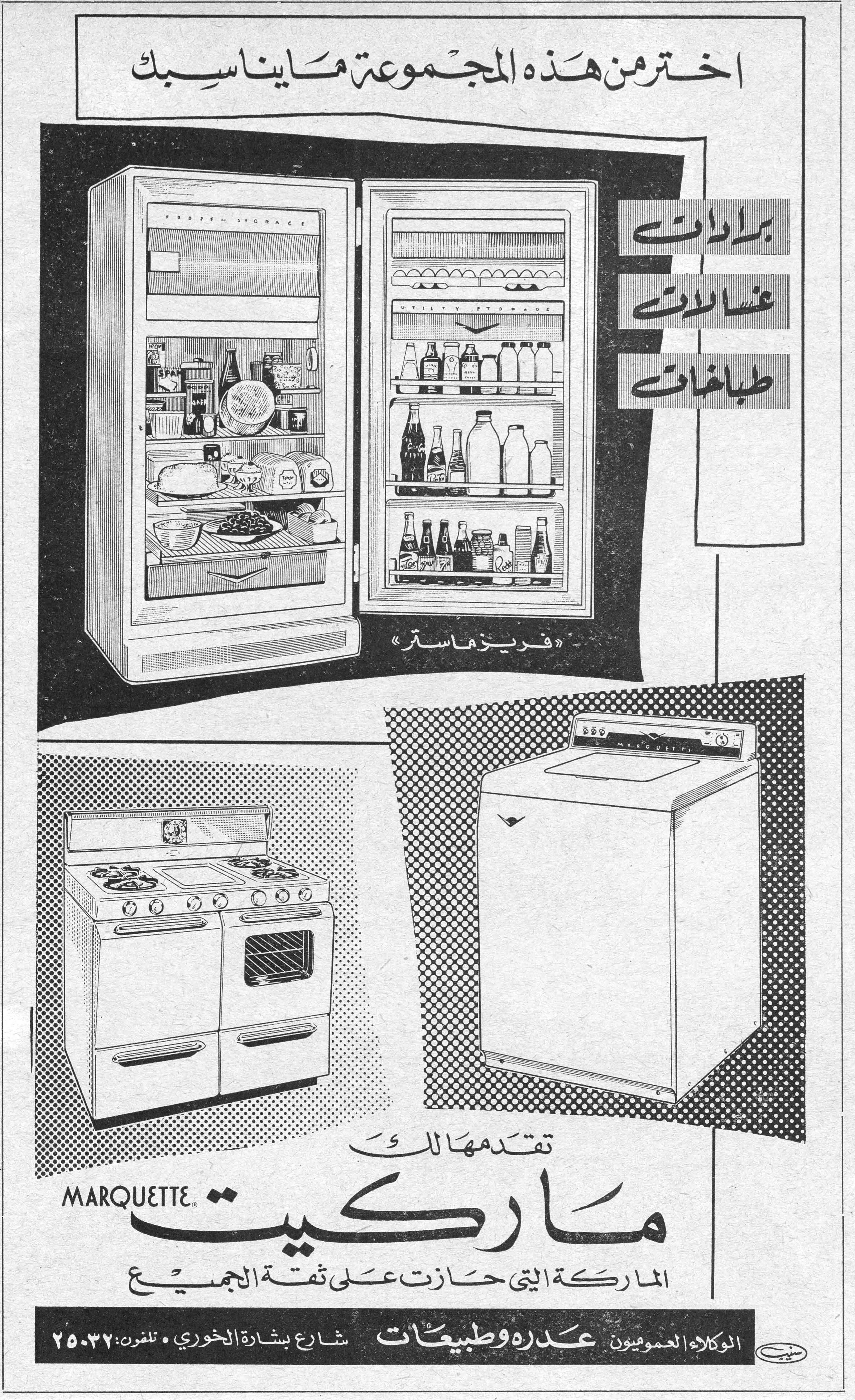
xxxx

ما همّ ان تكبرني ؟
انا بين الرفاق اطولهم
كل صبح أتمرّن ... وكل ليل
ليعرض ، في غدٍ ، صدري
ومن الثياب – تعلمين –
لا ألبس غير الرجوليّ الأنيق
في سنتين ... في سنة !
يخطّ عارضاي ، .. ويخشن صوتي
وفي الشباب سترين ،
اي فارس أصير –
اي امير !
او بعد هذا كله
اظلّ انا الصغير ؟

xxxx

أفٍ ... أفّ لي
لماذا ، أمي ، لماذا ؟
قبلها ... لم تلديني ؟!!

افروديت



اختر من هذه المجموعة ما يناسبك
برادات
غسالات
طباخات
«فريز ماستر»
تقدمها لك
ماركيت
MARQUETTE®
الماركة التي حازت على ثقة الجميع
الوكلاء العموميون عدره وطبيعات شارع بشارة الخوري • تلفون: ٢٥٠٣٢

في المجتمعات

المرأة تهتم لرفع مستوى العائلة وتوطيد اسس العدالة الاجتماعية

في ١٥ اذار الماضي قدمت السيدة **لور جورج ثابت** رئيسة جامعة الهيئات النسائية في لبنان ترشيحها للنيابة الى وزارة الداخلية، واذاعت على المواطنين اللبنانيين برنامجها الانتخابي العتيد . ومما قالته فيه :

ايها المواطن الكريم ،

لن تكون الندوة اللبنانية للمرأة الا باباً اوسع لمواصلة خدمة مخلصة صادقة تتناول جميع حقول المجهود العام وتوجه اهتماماً خاصاً لرفع مستوى العائلة وتوطيد اسس العدالة الاجتماعية .

نحن امام عهد جديد ، عهد المرأة الانسان ، وفي مستهل هذا العهد اتوجه اليك لتحتكم في يوم الانتخاب الى صوت الضمير وتعتمد قوى العقل لتقرير مصير الوطن الذي يتطلب تعاون الرجل والمرأة في بيت الامة .

باقية في المعركة

ثم اذاعت السيدة ثابت ، وهي المرشحة المارونية عن دائرة بيروت الاولى ، على الصحف هذا البيان ، نفياً للشوائع التي راجت حول انسحابها من المعركة الانتخابية ، وفي البيان صورة ناصعة لصمود المرأة وصفاء نواياها ومبادئها ، قالت :

« احتراماً للمرأة وللمبادىء التي ادين بها والتي لن اتزعزع عنها اعلن اني قد صارحت كل مواطني الكرام باني اتمسك بالترشيح النزيه واتكل على اصوات الشعب الواعي ولم ادفع اي مبلغ لدخول اي قائمة ولن ادفع قرشاً واحداً في السبل التي لا اقرها ولا تقرها المرأة اللبنانية ذات المبادىء الشريفة ولم انفق سوى رسم الترشيح لوزارة الداخلية » .

وفي النادي الدولي تجمعت نساء لبنان قبل ظهر الاحد في ٢٦ ايار ، بدعوة من السيدة ثابت للتداول في الشؤون الانتخابية الحاضرة ، وكان الجو حماسياً متضامناً ، ابدت السيدات في الاجتماع تأييدهن لرئيسة جامعة الهيئات النسائية ، واستعدادهن لمناصرتها في المعركة العتيدة ، انتصاراً للمبادىء الشريفة التي تعتنقها المرأة .

دعوة السيدة ايفا مالك

هي حفلة قهوة صباحية ، اقامتها بدارها في ١٧ ايار الماضي السيدة ايفا مالك زوجة معالي وزير الخارجية الدكتور شارل مالك، على شرف سيدات السفارة الاميركية، رداً لدعوتهن اياها التي كانت السابقة . ضم الاجتماع نحو ستين سيدة وآنسة من زوجات موظفي وزارة الخارجية مع نخبة من العناصر النسائية العاملة المثقفة، وتبودلت احاديث التعارف في جو انيس من التفاهم والود .

الجامعيات اللبنانيات يكرمن زميلاتهن الجدد

وثمة حفلة شاي عائلية ، دعت اليها جمعية الجامعيات اللبنانيات ، عصر الجمعة في ٣١ ايار الماضي لاستقبال الجامعيات المتخرجات هذا العام من الجامعات في لبنان

رحبت بالحضور رئيسة الجمعية **الدكتورة ادما ابوشديد** فعرضت اهداف الجمعية وغايتها وقالت ان هذا الاجتماع هو لتعريف الجامعيات الجديدات على جمعيتنا ونشاطنا، ثم قدمت رئيسات اللجان فاعطت كل واحدة منهن لمحة عن برنامجها ونوع العمل الذي تؤديه لجنتها .

واشتمل برنامج الحفلة ، عدا ذلك على مشاهد ترفيهية مسلية تشير الى مختلف التيارات للتعليم الجامعي في لبنان .

والجدير بالذكر ان عدد اللواتي ينتظر ان يتخرجن هذا العام من جامعات لبنان الاربع ، بين طبيبة ومحامية واستاذة الخ ... هو كما يلي : ٦٨ من الجامعة الاميركية، ٦٠ من كلية بيروت للبنات ، ٤٠ من الجامعة اللبنانية و ٢٠ من جامعة القديس يوسف .

تهانينا لهن جميعاً سلفاً .

السيدة شمعون لدى وصولها الى البرستول . عن يمينها شفيقة دياب ، فالرئيسة نعمت قرنفل ، وعن يسارها عفت باقي

حفلة « العناية بالطفل والام »

كانت حفلة العشاء الخيرية التي دعت اليها جمعية العناية بالطفل والام مساء ١٥ ايار الماضي في فندق البرستول ، بحضور الكثير من الشخصيات اللبنانية والسلك السياسي والصحفي من انجح حفلات الموسم نظراً لحسن تنظيمها وبرنامجها اللطيف . ما ان وصلت السيدة شمعون ترافقها الرئيسة الفخرية للجمعية السيدة شفيقة دياب التي لمع اسمها في كل مشروع خيري حتى عزفت الاوركسترا النشيد الوطني وافتتحت على أثره الحفلة امينة سر الجمعية الآنسة وجدان قاضي بكلمة رحبت فيها بالحضور ثم ذكرت موجزاً عن نشاط الجمعية . وبعد ان تناول المدعوون طعام العشاء الشهي على انغام الموسيقى الخفيفة القى الاستاذ حنكش بعض نكاته الطريفة جعلت الحضور يضج بالتصفيق الحار . وقبل ان يجري اليانصيب على الست عشرة جائزة الثمينة قدمت السيدة شمعون للجمعية ممثلة بشخص رئيستها النشيطة السيدة نعمت قرنفل وسام الارز من رتبة فارس تقديرا لخدماتها في حقلي الصحة والانسانية مما جعل التبرعات تنهال بكثرة حتى بلغت التسعة آلاف ليرة لبنانية .

نهنيء السيدة قرنفل على الوسام الذي تستحقه افضل استحقاق، ونهنيء « العناية بالطفل» لهذا النجاح الذي احرزته بفضل همة المسؤولات في الجمعية ونشاطهن ، ونتمنى لهذه المؤسسة الانسانية اطراد التقدم وتوزيع الخدمات الصحية والانسانية القيمة لكل طفل وام محرومين ...

xxxx

المدرسة الابتدائية النموذجية لجامعة نساء لبنان

وهذه حفلة تعارف من نوع ثان اقامتها المدرسة الابتدائية النموذجية لجامعة نساء لبنان في فناء المدرسة عصر الثلاثاء في ١٤ ايار جمعت فيها امهات الصفين الاولين مع معلماتها والمديرة . وحول فنجان شاي ، عرضت المشاكل التي يعانيها الطلاب مع محاولة الوصول الى الحلول الملائمة ... وتكلمت في هذا الاجتماع السيدة ادفيك جريديني شيبوب حول التربية الحديثة مما كان له وقع حسن ...

ان هذا الجهد من قبل الادارة له فوائد تربوية جزيلة ... فلها شكر الامهات ..

xxxx

معهد رأس بيروت للموسيقى والرسم في خدمة العميان والصم والخرس

دعا معهد رأس بيروت للموسيقى والرسم يومي ٩ و ١٠ ايار الماضي الى حفلة منوعات موسيقية وتمثيلية اقيمت في قاعة اروين بكلية بيروت للبنات ..

لم تكن القاعة مزدحمة بالحضور ، ورغم هذا شرفت الحفلة بتواضع ، السيدة زلفا شمعون – ذلك ان الريع كان لمنفعة العميان ، وقد عرفت اللبنانية الاولى بعطفها الخاص على هؤلاء الخلائق المحرومين نور العيون ، فبسطت امامهم ذراعيها ، رأفة وتشجيعاً .

وتبين للذين حضروا الحفلة ، الجهد الكبير الذي بذله القائمون عليها ، في مقدمتهم رئيس المعهد الاستاذ سامي صليبي ورئيسة معهد العميان الحكومي الآنسة وداد بارودي .

والجدير ذكره ان للآنسة بارودي ميلاً انسانياً خاصاً لتعليم ومساعدة « المعاقين » من عميان وخرس وطرش، وقد تخصصت في اميركا بتعليم هذه الفئة البائسة واحب معلمها الاستاذ صليبي

مساعدتها على شق طريقها الوعر ، فقدم لها محلاً في معهده، قبلت فيه تسعة عميان واربعة خرس وطرش - مع هؤلاء بدأت خدماتها العملية ، ومن هؤلاء جعلت نواتها الصالحة لمعهد اكبر. وكان منظر العميان والطرش والخرس يغنون ويمثلون مما دمعت له العيون وخفقت القلوب .

انه عمل انساني فذ نشكر جميع من قاموا به ولنعد الى الآنسة وداد بارودي والى معهدها الفريد .

جولات الآنسة كامي
في كل من صيدا وطرابلس وزحلة

لم تزل الآنسة كامي تطرق الابواب في مدينة بيروت وتوزع جوائزها المالية . وسوف تزور صيدا وطرابلس وزحلة ، لذلك ننصح سيدات المدن الثلاث بشراء كمية من صابون كامي كي يكون الحظ من نصيبهن فعلى عدد ألواح صابون كامي الموجودة في البيت تتوقف الجائزة المالية التي تتراوح بين ٥ - ١٠ و٥٠ ل.ل للجائزة الواحدة .

ومن اللواتي ربحن جوائز الخمسين ليرة في بيروت السيدات التالية اسماؤهن :

مدام الدكتور البير صليبا ، مدام اميل حايك ، مدام الياس ابو شلش ، مدام سليم ابو نصار ، مدام الدكتور نقيب ، مدام سليم نجار ، مدام محمد مصباح العطار ، مدام ارسلان سنو ، مدام جبري مرشي ، مدام سليم سعيد ، مدام جميل عطاالله ، مدام ادمون معلوف ، مدام صالح التنير ، مدام طبيعات ، مدام الدكتور هليط .

اما جوائز العشرة والخمسة ليرات فهي كثيرة ولا يمكن عدها .

فاب
مسحوق الغسيل الجديد
العجيب من أمريكا
يجعل الملابس أنظف وأكثر بياضا
- حتى اذا استعملت الماء البارد .

فاب هو مسحوق الغسيل الكامل . هذا ما يتردد على كل لسان . انه يجعل الملابس انظف وانصع بياضاً من اي مسحوق آخر . انه سريع وسهل الاستعمال وذلك لأن فاب ولا غيره يعطيك الميزات العجيبة الآتية :

★ فاب يتحول الى رغوة غنية كثيفة حال وضعه في الماء الساخن او الدافئ او البارد .
★ فاب ليس كالصابون العادي لانه لا يكون طفاحة أي تلك الرواسب التي تجعل ملابسك قذرة المنظر قديمة .
★ فاب له رائحة عجيبة طيبة ، تتخلل الملابس وتعطرها
★ فاب حنين على اليدين ولذلك فان ربات البيوت في اميركا يستعملنه لكل انواع الغسيل والتنظيف في منازلهن .

فاب
أحد المنتجات الأمريكية الممتازة
من صنع كولجيت - بالموليف

جامعة الهيئات النسائية
تعالج دور المرأة في الانتخابات

ها المرأة اللبنانية ، تنشط كالرجل ، متأهبة للدورة الانتخابية العتيدة . ومن بشائر ذلك النشاط الحفلة الخطابية الكبرى التي اقامتها جامعة الهيئات النسائية في لبنان بقاعة الانسكو عصر الاثنين في ١٣ ايار الماضي حول « الانتخابات في لبنان ودور المرأة فيها . »

افتتحت الحفلة باسم جامعة الهيئات النسائية السيدة **ايفا مالك** ، فرحبت بالحضور وبينت فكرة الحفلة والغاية من ورائها فقالت : —

« ليست هذه الحفلة مهرجانا انتخابياً ، ولا هي دعاية لاحد ، انما هي درس للمواطن الباحث باخلاص عن واجبه ومسؤوليته في ظرف الانتخابات الذي نمر فيه . وتأمل جامعة الهيئات النسائية ان تعمم نشاطها التوجيهي هذا في جميع مناطق لبنان كي تقوم المرأة اللبنانية بدور نبيل في اختبارها الجديد بعد نيل حق ناضلت في سبيله سنين طوالاً ، فتلعب دورها كمنتخِبة ومنتخَبة على اكمل وجه » .

كان الخطيب الاول الاستاذ **محي الدين النصولي** فاعطى لمحة عن تاريخ الانتخابات النيابية ، منتهياً الى مرحلتها التقدمية الحاضرة التي منحت المراة حق الانتخاب الكامل ، ودعاها الى ممارسة هذا الحق وتجنب الاخطاء التي ما فتئ الرجل يرتكبها .

ثم تكلم الاستاذ **فؤاد رزق** فعرض الحياة البرلمانية في لبنان ، على ضوء تطوره الاخير في عهد الاستقلال .

وكانت الجولة الاخيرة للسيدة **لور مغيزل** فالقت كلمة موجهة رصينة نقتطف بعض عباراتها للقراء ، قالت :

« نريد المواطنة تشعر قبل كل شيء بمسؤوليتها ، فتقدم على ممارسة هذا الواجب ، فلا تزيد عدد المهملين والانانيين واللامبالين » .

« نريدها تتحرر من الاوهام : الوهم القائل بان شيئاً مما هو لن يتبدل ، والوهم القائل بان السلطة لا تقاوم ، وان نتائج الانتخاب هي رهن توجيهها »

« نريدها تتحرر وتحدث ثورة الروح فتعيد المقاييس الى قدسها والقيم الى حقانيتها . فلا المال ميزان الرجال والمصلحين ، ولا الوراثة تنقل النيابة من زيد الى ابن زيد — نريد المرأة تتحرر ، فترفض كل تلك المخازي ، وتأبى السكوت عما يستنكر الضمير وينبذ الحق »

« واذا كنا نسعى الى وصول المرأة الى الندوة النيابية فاننا نسعى قبل كل شيء الى وصول الاصلح والافضل من المواطنين نساء كانوا ام رجالاً ..

« كما نسعى الى وصول الافضل والاصلح من النساء انفسهن ، لانه من خلال التمثيل النسائي الاول سوف يحكم على كامل الحركة النسائية » .

« اما الفوز بالنيابة فليس الغاية الاخيرة من نضالنا ، انما النجاح الحق هو في الانتصار للمبادىء وتأدية الشهادة — فحبذا نساء لبنان يبادرن لنصرة المبادىء والمثل ، فيكن في الانتخابات المطلة شهاد للحق ، شهادة للقيم ، شهادة للانسان ! »

غداء السيدة لوريس بستاني

اقتصر غداء السيدة لوريس بستاني ، زوجة النائب اميل بستاني احد اصحاب شركة المقاولات والتجارة ورئيس مصلحة التعمير — اقتصر على الجنس اللطيف ، وضمّ باقات من سيدات السلك الدبلوماسي والمجتمع الراقي ، التففن حول مائدتها العامرة في قصرهم الفخم في اليرزة .

كان ذلك ظهر الثلاثاء في ١٤ ايار الماضي ، وقد تعطرت الاجواء بالازهار الربيعية الفواحة ، التي عمرت بها الارجاء — وزاد طراوة الجو ، الانس الزائد الذي ابدته سيدة الدار نحو ضيوفها ، الى جانبها كريمتها اللطيفة الانسة ميرنا .

وفاة فاضلة

استأثرت يد المنون في بيروت بوجه مشرق نبيل وأم صالحة هي المرحومة **بهية مغبغب حداد** قرينة الاستاذ فارس انطون حداد ، وذلك صباح الاحد الواقع في ٥ ايار . وقد تقاطر الناس يقدمون تعازيهم لزوجها وانجالها ويشاركونهم الحزن والألم . وشيعت الى مقرها الاخير في عين زحلتا .

اسكنها الله فسيح جنانه وألهم آلها الصبر والعزاء .

المهرجان السابع للرقص الشعبي

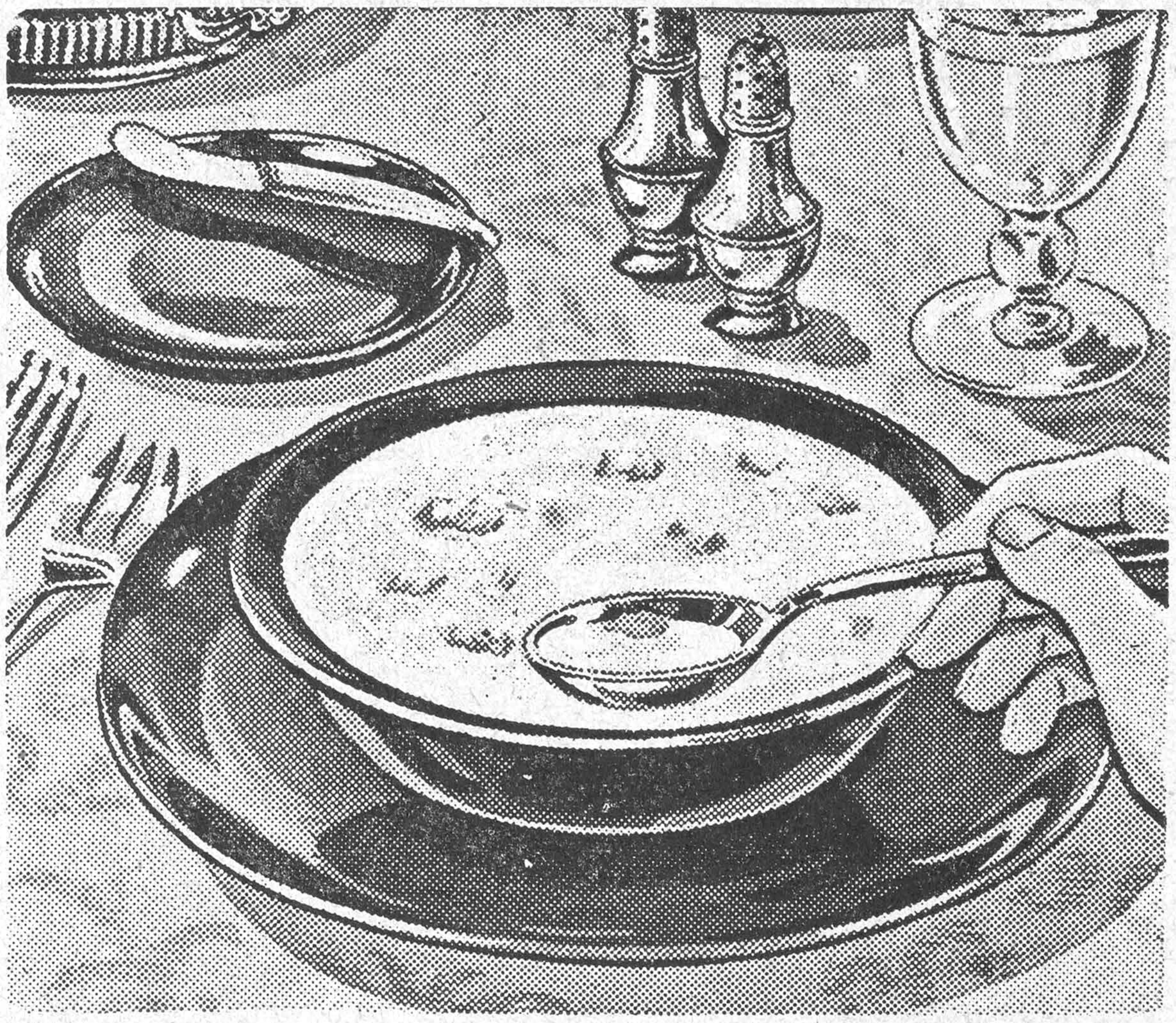
على ملعب الحشيش الكبير في الجامعة الاميركية ، كعادته ، اقيم مهرجان الرقص الشعبي لهذا العام وذلك يومي الجمعة والسبت في ٢٤ و ٢٥ ايار .

انتشرت فرق الرقص في ارجاء الساحة ، بالوانها المشكلة الزاهية ، فكونت لوحة ربيعية ساحرة في اطار بشري يعج بالوف المتفرجين ... والواقع ان هذا المهرجان اكتسب شعبية بين جميع طبقات الاجانب واللبنانيين معاً ، لان الجامعة الاميركية التي تشرف على تنظيمه ، حرصت على ان تشترك فيه جميع الهيئات الثقافية والفنية في لبنان. وهكذا يرى المتفرجون انواع الرقصات الشعبية بثيابها المزوقة الخاصة ، من هولندية ، واسكتلندية ، وروسية . واميركية ... واجمل من هذا كله هذا الاهتمام الخاص بتشجيع الدبكة اللبنانية واحياء مشاهد القرية ، باقة صبايا على العين ، الناطور ، عرس القرية الخ ...

وقد تحدثنا في عدد سابق عن نهضة الرقص الشعبي المباركة التي اخذت تنتشر بين طبقات المجتمع اللبناني الراقي ، باعثة - في كثير من الاتقان - انواع الدبكة اللبنانية : من جنوبية وشمالية وبقاعية ، ومعظمها كاد يندثر ويزول بطغيان الرقص الجاز - ويرجع الفضل في هذه النهضة المباركة الى فئة من مواطنينا الغيورين كالاستاذ سامي صليبي صاحب « معهد راس بيروت للموسيقى والرسم » والسيدة الفنانة وديعة جرّار . ولولا الحماسة الخيرة التي يدفع فيها امثال هذين الانسانين وسواهما ، لما كان لهذه الحركة الفنية ان تنتعش وتزدهر ..

اقرأي وفكري :

- افضل للفتاة المتوسطة ان تكون جميلة من ان تكون ذكية .. لان الرجل المتوسط يستطيع ان يرى خيراً مما يفكر ..
- لا يتوقف النجاح في الحب على الزواج ممن يستطيع ان يجعلك سعيدة . بل على الفرار من الذين يمكنهم ان يجعلوك شقية !



الشوربة المفضلة عند الجميع
فيها الكثير من الدجاج وغنية بالكريما أيضاً

تذوق هذه الشوربة المشبعة بنكهة الدجاج الشهي مع الكريما الطيبة .
اشتري بضعة علب من شوربة الدجاج كامبل واحفظها في بيتك لوقت الحاجة

Campbell's
CREAM OF CHICKEN SOUP

احتفظ دائماً بكميات منها في بيتك

أحداث العالم في شهر

يحرر هذا الركن : زياده عواد

● لم يشهد العالم ، منذ انتهاء الحرب الاخيرة ، نشاطاً دبلوماسياً ، كالنشاط الذي يبذله اليوم رجال السياسة في الشرق والغرب . فقد كان محصول الدبلوماسية العالمية خلال شهر ايار وافراً كبيراً ، الى حد انه شغل الحكومات ، واستأثر بعنايتها واهتمامها في الداخل والخارج . ففي الاردن اخمد الملك حسين نار مؤامرة شيوعية ، كادت تذهب بالعرش ، وتجعل من هذه المملكة الصغيرة ساحة لحرب اهلية وخيمة العواقب على الشرق الاوسط باسره . ولكن حكمة الملك الشاب قضت على آمال المتآمرين .

● وقام الملك سعود بزيارة العراق رسمياً ، واجتمع الى الملك فيصل واركان الحكومة العراقية ، وتباحث معهم في مجمل القضايا التي تهم العرب بوجه عام ، والعراق والسعودية بوجه خاص . وكان البيان السعودي العراقي المشترك دليلاً قاطعاً على اهمية تعاون المملكتين في جميع كلمة العرب وتوحيد صفوفهم ، في الوقت الذي تحتاج فيه الدول العربية ، الى نبذ الخلافات ، وتنقية الاجواء ، للعمل على حل المشاكل التي تعترض طريقها الى بناء اقتصادها ودفاعها وتجارتها على اسس سليمة ثابتة .

● واعلنت مصر في غضون ذلك ، انها رفعت الحظر المفروض على عبور السفن الانجليزية والفرنسية في قناة السويس ، وكذلك القيود التي تتناول منع التبادل التجاري ، والتموين وما الى ذلك ، بين مصر والدول التي انقطعت عن التعامل معها اثناء مشكلة السويس .

● وفي سوريا ، اعلن وزير الخارجية السيد صلاح البيطار ، ان مسألة اعادة العلاقات الدبلوماسية بين سوريا وبريطانيا ، اصبحت ضرورية لا بدّ منها ، بعد انقشاع الغيوم التي سادت جو العلاقات بين لندن وباريس ، وبعض العواصم العربية .

● واذا طرحنا جانباً قضية الشكوى الفرنسية الى مجلس الامن الدولي ، بشأن السويس ، وشكوى سوريا الى المجلس على اسرائيل ، لبنائها جسراً متحركاً في المنطقة المجردة من السلاح ، رأينا ان احداث الشرق العربي تميل الى الاستقرار والمصالحات الدبلوماسية الشريفة ، عن طريق وضع النقاط على الحروف ، او بعبارة عامية « لا يموت الذئب ، ولا يفنى الغنم » . وكل ذلك في نظر المراقبين ، يؤيد وجهات نظر السعودية والعراق والاردن ولبنان في ضرورة التعاون العربي ، على اساس المصلحة العامة . فلبنان ، بشخص فخامة رئيسه ، واشخاص الحكومة القائمة ، ابرز الاحداث العربية القائمة ، بما يجب ان تكون ، وعلى النطاق الذي يسهل معالجتها بروح الواقع ويكفل الفوائد المتوخاة من التعاون والتآزر في الوصول الى حلول شريفة معقولة .

فمبدأ ايزنهاور الذي قبله لبنان ، وتجند للدعاية ضده ، معارضون في الداخل والخارج ، لم يلبث ان اقرت بالنظرية اللبنانية كل الدول التي جعلت منظارها الى الحقائق ، العقل والمصلحة وبناء الاتصالات الانسانية للحرية .

● وهكذا ، كان الرئيس شمعون ، والوزير شارل مالك والحكومة اللبنانية ، وعلى رأسها دولة الرئيس الصلح . يتوخون المصلحة اللبنانية قبل كل شيء ، ومصلحة العرب في الدرجة الاولى .

اما لماذا لم يقبل زيد من المعارضين ، ولم يرض عمرو من المجاورين . فامر يخص زيداً المعارض ، وعمراً الجار المجاور .

هذا ، في الشرق العربي ؛ اما في المحيط الغربي ، فقد كانت مسألة نزع السلاح الجاري بحثها في لندن ، من اهم القضايا الدولية الكبرى ، التي تتجاذبها اميركا وحلفاؤها من جهة ، والاتحاد السوفياتي والمشايعون له ، من جهة ثانية .

ولا شك ان حل مشكلة التسابق الى التسلح بين كتلتي الغرب والشرق ، منوط بموقف الاتحاد السوفياتي ، بعد ان اعلنت كل من اميركا وبريطانيا انهما لن تتوقفا عن التجارب الذرية ، ما لم يتم اتفاق حاسم ، على مشروع صريح يكفل للعالم الحر امنه وسلامه .

– النشاط المسرحي في باريس –

– تتمة المنشور على الصفحة ٧ –

على اخراج « أمفتريون » في سنة ١٩٢٩ فلاقت اعجاب الناقدين ودهشتهم وعدت حدثاً هاماً في تاريخ المسرح الفرنسي .

وأخرجها في شكلها الحالي « كلود سنڤال » فقام « جان بيار أومون » (J. P. Aumont) بدور جوبيتر ، وفرانسواز كريستوف (F. Christophe) بدور ألكمان ، ووليم سباتيياه (w. Sabathier) بدور أمفتريون . وأبدع « جان مالكليه » (J. C. Malcles) بزينة المسرح والازياء الاغريقية الخلابة. وساهم الموسيقي البارع جان ميشال داماس (J. M. Damase) بخلق الجو السحري الذي تتميز به مسرحيات جيرودو عادة .

انها جوقة من نجوم المسرح الباريسي اللامعة ولكننا على الرغم من ذلك نخرج من الرواية ونحن نشعر باننا لا نزال مقصرين عن المقياس المثالي للجمال الكلي الذي احاط به جيرودو بكلمته وخياله . اذ ليس من السهل ان يُلم الممثل بجميع اللمحات النفسية واللفتات الفكرية العميقة التي ينطوي عليها ادبه السهل الممتنع . ولا بد لنا من عبقري لامع كالممثل جوڤيه ليقوم بهذه المهمة الجبارة.

الطفل قطعة فنية !

عندما عدت الى وطني مع طفلي الذي يبلغ الشهر السادس من عمره ، ودخلت الجمرك . وكان معي كومة ضخمة من الحقائب .. سألنا المفتش: ما هي الاشياء ذات القيمة التي حصلت عليها اثناء وجودك في الخارج خلال الاثنى عشر شهراً الاخيرة؟

وبدأت أتكلم قائلة : هذا الطفل..

وعندئذ حدق الرجل برهة في الطفل النائم بين ذراعي .. ثم قال في حزم :

– ان القطع الفنية الاصلية معفاة من الرسوم يا سيدتي .

ثم سمح بمروري مع جميع حقائبي بلا تفتيش !

(اسبوع الصناعة الوطنية)

– تتمة المنشور على الصفحة ٢٣ –

رواجه ، مما يحفز جميع الدول الكبرى الى اقامة معارض سنوية في مختلف مناطقها تشجعها بكافة الوسائل المادية والادارة وتقوم بالدعاية لها بواسطة معتمديها في الخارج وتقدم جميع التسهيلات للزائرين والاجانب لكي تعم الفائدة المرجوة بتعريف المستورد الاجنبي والمستهلك المحلي الى مدى تطور انتاجها.

والمعارض فضلا عن ذلك حسنات أخرى اهمها تشجيع روح المنافسة بين المنتجين واثارة رغبة التفوق التي تدفع الصناعي لان يبذل اقصى امكاناته لتحسين انتاجه في الجودة والسعر لكي ينافس إنتاج الآخرين ؟

وتكلم ايضاً في هذا المهرجان السيدة نجلا كفوري رئيسة جمعية « النهضة النسائية » التي تعنى بنهضة الصناعات اليدوية في الريف اللبناني وتعرض نتاجها في « الارتزانا » اما كلمة الحكومة فكانت للاستاذ مروان نصر – لولب الحركة في اخراج مختلف نشاطات هذا الاسبوع الى حيز التنفيذ .

اسلوب الدعاية

وكان لاسلوب الدعاية الذي اتخذته اللجنة تأثير كبير على الجمهور لانها اعتمدت على الاذاعة والصحافة كواسطة للاقناع والترغيب . هذا فضلاً عن الزيارات التي نظمتها اللجنة لجماهير السيدات للطواف بالمصانع المختلفة والتفرج على سير الاعمال ومدى اتقانها وتنظيمها ونظافتها الخ ... وقد لاقت هذه الدعاية تجاوبا لدى اكثر الناس الذين يهمهم هذا الامر . وبهذا تكون اللجنة قد اخلصت بعملها الى الجميع .. اخلصت الى الصناعيين لانها قدرت جهودهم وشجعتها .. والى المستهلكين لانها عرّفتهم على منتوجات بلادهم .. والى الحكومة لانها وضعتها امام المسؤولية.

AMERICAN UNIVERSITY LIBRARY OF BEIRUT

– بقية المنشور على الصفحة ٣٧ –

الدهن :

الدهن مصدر اخر للطاقة وهو ذو قيمة « حرَرية » عالية يساعد على الهضم والاحتراق وتمثيل البروتين وبعض المعادن والفيتامينات التي تذوب في الدهن . وهو الى ذلك عنصر ضروري في تكوين كافة خلايا الجسم ؛ ان قيمة الدهن الغذائية تختلف عن القيمة الوقودية للاطعمة الاخرى التي تولد الطاقة ، فالدهن الحيواني مصدر هام لفيتامينات « آ » و « د » بينما الدهن النباتي مصدر هام لفيتامينات هـ (H) و ك (K) . ويؤكد علماء هذا الفرع نتيجة التجارب الحديثة ان الفول والحنطة وزيت الزيتون وصفار البيض تحتوي على احماض دهنية ضرورية . ولبعض انواع الدهن والاحماض الدهنية اثر سام في الجسم ، الا ان نقصانها يسبب ارتباكات في الجسم . فقد وجد مثلاً ان الطعام الخالي من الدهن يسبب نقصاً في الثيامين كما يسبب بعض انواع الاكزيما . بل ان نقص الدهن قد يسبب فقدان الشعر وقد يؤدي الى اضطراب في وظيفة الكليتين .

ان معدل حاجة الانسان الى الدهن يومياً يبلغ ٧٥ – ١٥٠ غرام . واهم مصادره هو المواد الحيوانية كالزبدة والكشطة والجبن وصفار البيض واللحم والشحم . ويستخلص من النبات دهن سهل الهضم ، كزيوت الخضار والفستق والجوز الخ ...

ماكياج ماكس فاكتور الجديد
"ايتاليان تاتش"
تزيدك فتنة وجاذبية
ITALIAN
TOUCH

ماكياج للعيون وللشفاه
"كولور فاست"
لونه افتح من
فولجي روز